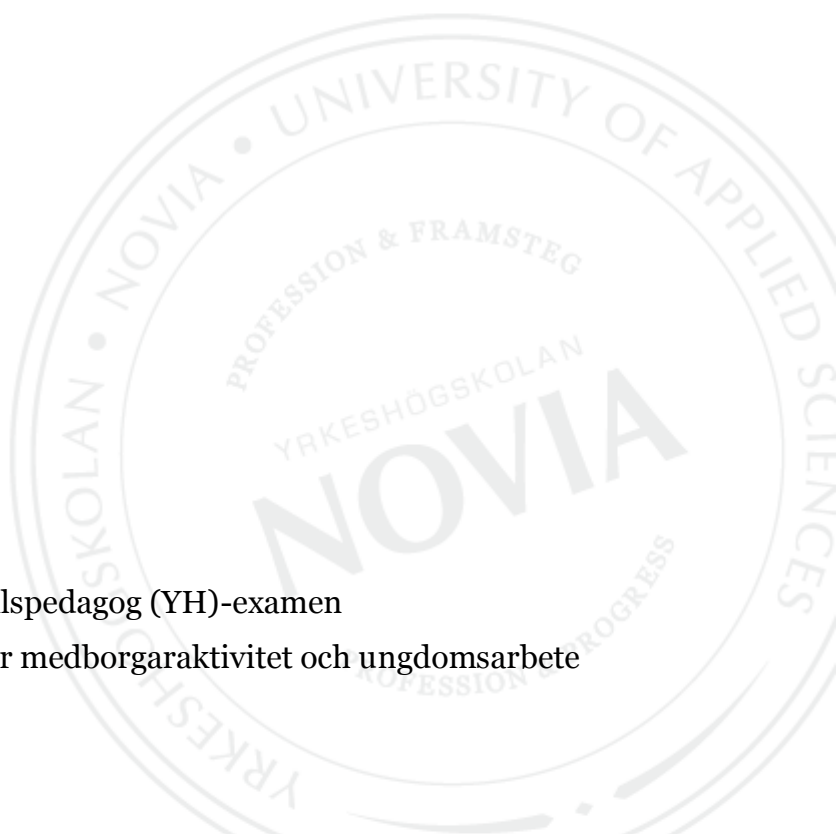


## **Men vi mår ju alla bra!**

**En undersökning kring sjätte och sjunde klassisters syn  
på hälsa och fritid i Kimitoöns kommun**

Mariella Storbacka

Examensarbete för Samhällspedagog (YH)-examen  
Utbildningsprogrammet för medborgaraktivitet och ungdomsarbete  
Åbo 2013



## EXAMENSARBETE

Författare: Mariella Storbacka

Utbildningsprogram och ort: Medborgaraktivitet och ungdomsarbete

Handledare: Micaela Strömborg

Titel: Men vi mår ju alla bra! – En undersökning kring sjätte och sjunde klassisters syn på hälsa och fritid i Kimitoöns kommun

---

Datum: 10.5.2013

Sidantal: 51

Bilagor: 3

---

### Abstrakt

Det här examensarbetet berör ungdomarnas egna tankar om deras fritid och hälsa och all information har samlats ihop under våren 2012 i Kimitoöns kommun. Undersökningen har gjorts som en enkätundersökning och berör sjätte och sjunde klassisternas tankar om hur de tycker att de själva sköter sin hälsa och fritid. Till undersökningen hör områden såsom motionsvanor, matvanor, sovvanor, godisvanor, rökningssvanor och alkoholvanor, då både under fritiden och tiden som de tillbringar i skolan. Respondenterna var till antalet 133 personer och svaren har sin egen del i det här examensarbetet. Examensarbetet består allt som allt av tre delar: En teoridel, resultatet från undersökningen och ett sammandrag där teori och resultat binds samman.

I teoridelen finns information som jag har tagit ur olika litteratur, då om ungdomarnas hälsa, fritid och motionsvanor. I resultatdelen hittas ungdomarnas svar samt hur de tänker. I delen för sammandraget har de litterära studierna och enkätförfrågningens resultat dragits samman.

Meningen med det här examensarbetet är att i första hand föra fram information om varför och när ungdomarnas tankar förändras, och i vilken riktning. På så sätt har kommunen möjlighet att ge ungdomarna bättre och roligare fritidsmöjligheter.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Ungdom, hälsa, motion, fritid

---

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Mariella Storbacka

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Kansalaistoiminta ja nuorisotyö, Turku

Ohjaaja: Micaela Strömborg

Nimike: Mutta, meidän voimme kaikki hyvin! – Tutkimus kuudes- ja seitsemäsluokkalaisten terveyteen ja vapaa-aikaan liittyvistä näkökulmista Kemiönsaaren kunnassa

---

Päivämäärä: 10.5.2013

Sivumäärä: 51

Liitteet: 3

---

### Tiivistelmä

Tämä opinnäytetyö käsittelee nuorten omia ajatuksia heidän vapaa-ajastaan ja terveydestään ja kaikki tutkimukseen liittyvää tieto on kerätty keväällä 2012 Kemiönsaaren kunnassa. Tutkimus on tehty kyselytutkimuksella ja koskee kuudes- ja seitsemäsluokkalaisten ajatuksista siitä miten he itse hoitavat terveyttään ja viettävät vapaa-aikaansa. Kyselyyn kuuluu alueita kuten liikunta-, ruoka-, nukkumis-, karkki-, tupakointi- ja alkoholin juomistottumukset, sekä vapaa-aikana että koulussa. Vastaajia oli yhteensä 133 henkilöä ja vastaukset on kirjoitettu omaan osaan. Opinnäytetyöhön kuuluu yhteensä kolme eri osaa, teoriaosa, tutkimus ja yhteenveto mihin on koottu teoria ja tutkimuksen tulokset. Teoriaosaan kuuluu tietoa jota olen kerännyt erilaisista nuorten terveyteen, vapaa-aikaan ja liikuntatapoihin liittyvistä lähteistä. Tutkimusosassa kerrotaan miten nuoret ovat vastanneet kyselyyn ja myös miten he ajattelevat vapaa-ajastaan ja terveydestään. Yhteenvetoon on koottu sekä teoriaa että tutkimuksen tuloksia.

Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa ensisijaisesti tietoa miksi ja milloin nuorten ajatukset muuttuvat, ja mihin suuntaan. Tällä tavalla kunnalla olisi mahdollisuus antaa heille parempia ja hausempia vapaa-ajan mahdollisuuksia.

---

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Nuoriso, terveys, liikunta, vapaa-aika

---

# Innehåll

1	Inledning .....	1
2	Ungdomar i Finland .....	3
2.1	Ungdomar, ålder och fritid .....	3
2.1.1	Ungdomar och ålder .....	3
2.1.2	Fritid och vänner .....	5
2.1.3	Föreningsaktivitet och hobbyn .....	7
2.2	Ungdomar och hälsa .....	9
2.2.1	Sovvanor, matvanor och motion .....	9
2.2.2	Energidrycker, alkohol och tobaksrökning .....	12
3	Undersökningens grund .....	14
3.1	Kimitoöns kommun .....	14
3.2	Bakgrund .....	15
4	Undersökningsprocessen .....	16
4.1	Metod och enkätkonstruktion .....	16
4.2	Deltagare och undersökningen .....	18
5	Resultat .....	19
5.1	Hobbyn och föreningsaktivitet .....	19
5.1.1	Föreningslivet .....	20
5.1.2	Hobbyn och intressen .....	21
5.2	Ungdomarnas tankar kring ungdomsgårdarna .....	24
5.2.1	Årskurs sex .....	24
5.2.2	Årskurs sju .....	24
5.3	Motionsvanor .....	26
5.3.1	Motion i skolan .....	28
5.3.2	Motion på fritiden .....	30
5.4	Mat-, godis- och sovvanor .....	33
5.4.1	Sovvanor .....	33
5.4.2	Matvanor .....	34
5.4.3	Energidrycker .....	37
5.4.4	Alkohol och tobaksvanor (åk sju) .....	38
6	Avslutande diskussion .....	39
6.1	Undersökningsmetoden .....	39

6.2	Slutsatser och tillämpning av resultaten .....	40
6.2.1	Hobbyn och fritid.....	40
6.2.2	Motion och rörelse .....	42
6.2.3	Matvanor, sömn och kost.....	46
6.2.4	Energidrycker, alkohol och tobak.....	47
6.3	Användning av resultatet .....	48
	Källförteckning .....	49

## Bilagor

Bilaga 1	Följebrev, svenska
Bilaga 2	Enkät åk 6, svenska
Bilaga 3	Enkät åk 7, svenska

## 1 Inledning

Under våren 2012 gjorde jag min avslutande praktik på fritidsenheten i Kimitoöns kommun. Arbetet under praktiktiden handlade främst om att ta reda på hur ungdomarna i årskurs sex och sju ser på sin hälsa och fritid. Jag gjorde uppgiften enligt kommunens önskemål och blev så intresserad av svarsresultaten att det kändes bortkastat om jag inte gjorde något större av det. Jag frågade då min handledare vid Yrkeshögskolan Novia om det skulle vara möjligt för mig att göra rapporten som examensarbete och idén godkändes, för att sedan långsamt verkställas.

Eftersom idén om att göra en fullständig rapport kom till i ett väldigt sent skede i genomförandet av uppgiften gör det att området som den behandlar är väldigt stort, nästan för stort. Dessutom har jag gjort delarna av uppgiften i fel ordning, vilket har gjort examensarbetsskrivandet väldigt utmanande, dvs. jag började med att bygga upp enkäten för att först efter att ha sett svaren börja läsa mig in på temaområdena bakom.

Människors hälsa är ett väldigt omdiskuterat ämne i dag, med tanke på alla ätstörningar, övervikt, mat- och motionsvanor som finns. Man försöker motverka olika problem inom hälsan genom att så snabbt som möjligt ta tag i dem, men för att lyckas med det behöver vi veta när problemen börjar och vilka de är, samt hur och varför de uppkommer.

Det här examensarbetet är således indelat i fyra delar som innefattar teori, samt förberedande av enkäten, verkställande och analys, för att sedan avslutas med en diskussion i vilken jag jämför enkätsvaren med teorin och mina egna tankar och antaganden kring ämnet.

För att uppnå syftet har jag i den första delen behandlat litteratur kring synen och uppfattningen om ungdomars hälsa, intressen och motionsvanor. Där beskriver jag ungdomarna och deras livsstil, matvanor, hobbyn samt ger en liten inblick i Kimitoöns kommun. I den andra delen går jag in på hur jag i praktiken genomfört enkätförfrågningarna, analyserat dem samt resultaten. Rapportens tredje och sista del innefattar en diskussion där jag knyter samman teorin med resultatet av min undersökning.

Efter att jag under flera år av studier vid utbildningsprogrammet för medborgaraktivitet och ungdomsarbete vid Yrkeshögskolan Novia i Åbo har varit intresserad av människan som en social varelse, har jag nu fått möjligheten att fördjupa mig i tonåringarnas värld.

Syftet med mitt examensarbete är att få veta hur ungdomar i årskurs sex och sju i Kimitoöns kommun anser att de sköter sitt fysiska och psykiska välmående, dvs. bland annat motions- och matvanor, fritidsintressen och -aktiviteter, samt lite om deras sociala umgänge. Området som ämnet behandlar utgörs av både fritiden och tiden som ungdomarna tillbringar i skolan. Materialet i det här examensarbetet ska i framtiden kunna användas som främjande i utvecklingen av ungdomsarbetet i kommunen. Forskningsfrågan lyder:

*Hur anser ungdomarna i årskurs sex och sju att de sköter sin fysiska och psykiska hälsa?*

Avgränsningarna i arbetet bestämdes främst av den geografiska avgränsningen till kommunen Kimitoön, avgränsning i valet av målgrupp, som hålls inom ramen av sjätte och sjunde årets grundskoleelever samt avgränsningen inom de olika temaområden jag valt att fokusera på i enkäten. Orsaken till varför just de åldersgrupperna valdes som målgrupp var för att det är den grupp som genomgår stora förändringar i och med att tonåren börjar. På samma gång behövde jag begränsa antalet svar, vilket gjorde att endast två årskurser valdes att delta.

Mina målsättningar är att det här examensarbetet ska komma till nytta i allt ungdomsarbete, samt hjälpa läsare att lättare förstå ungdomarnas sätt att se sig själva, och möjligen att med hjälp av examensarbetet kunna utveckla ungdomsarbetet, främst i Kimitoöns kommun, men också på andra orter.

## **2 Ungdomar i Finland**

Hur ungdomar i Finland har det och anser att de har det är något som alltid är aktuellt, de unga är framtiden och det är de som kommer att fortsätta att bygga på och utveckla samhället som vi har i dag. Min strävan i det här kapitlet är att belysa ut tankar och teman kring ungas vardag för att läsaren lättare ska kunna se helheten. De litterära studierna behandlar områden såsom motion, umgänge, mat- och godisvanor, samt rökning och alkoholvanor bland ungdomar.

### **2.1 Ungdomar, ålder och fritid**

Under åren då barn går framåt i utvecklingen och blir tonåringar startar deras letande efter en egen identitet. Tonåringen testar olika saker, såsom klädstilar, olika vänner, åsikter och hobbyn, för att hitta sin egen plats i samhället. Ungdomar passar heller inte riktigt någonstans i samhället, man är inte längre ett barn i tonåren, men heller inte vuxen. Intressena och hobbyerna varierar också ofta mellan flickor och pojkar. (Määttä & Tolonen, 2011, 32).

#### **2.1.1 Ungdomar och ålder**

Då det gäller ungdomarnas ålder och vad som händer i just den aktuella åldern har det visat sig att efter att barn fyllt 11 börjar annat utanför den egna familjen ha större inflytelse på dem än tidigare. Efter det börjar barnen få en annan bild av sig själva och märker att de kan börja bestämma över vad de vill och inte vill göra, de kommer in i en s.k. ”drop-out” ålder. Det betyder att de börjar välja själva och ofta väljer bort sådana intressen och hobbyn som de tidigare deltagit i eftersom föräldrarna har ansett att de skulle vara där. En del barn uppfattar att de heller inte får lika mycket stöd av sina föräldrar efter att de fyllt 11 år som de gjorde innan, samt att de uppfattar situationen som att föräldrarna inte litar på dem lika mycket längre. Det kan kallas att barnen kommer in i ett s.k. ”tomrum” mellan barnåldern och ungdomsåldern, vilket har visat sig vara ett väldigt tydligt fenomen i Finland, men som inte finns i t.ex. Sverige eller Norge, där barnen och ungdomarna stöttas tills de står på egna ben, så att säga. I Finland har dessutom många barn fram till att de börjat sjunde klass inte tillträde till ungdomsgårdarna och det kommunala ungdomsarbetet, medan olika föreningsaktiviteter borde påbörjas innan barnen fyllt 13, efter det anses det vara för sent att satsa på allvar inom någon gren. (Myllyniemi, 2012, s.48-49).



I forskning kring unga människors sociala och kulturella beteende har det oftast utgått från ”rykten” som har sitt ursprung i tankar kring ungdomars erfarenheter, dvs. hur omgivningen uppfattar dem. De här uppfattningarna är de vanligaste utgångspunkterna då det gäller kulturella studier. (Skelton & Valentine, 1998, s.10). Ungdomskulturer är också till skillnad från andra kulturer föränderliga och anpassar sig in i den egna omgivande kulturen. De är heller inte slutna inom den egna kulturen utan existerar som en del av samhället. De flesta ungdomskulturerna påminner dessutom om varandra, men det finns ingen global kultur som är exakt likadan i alla länder över hela världen. (Skelton & Valentine, 1998, s.120). Här i Norden ses frihet och demokrati som självklara, vilket också speglas i ungdomskulturen, det gör att den skiljer sig från t.ex. ungdomskulturen i Kina. Det samma gäller jämlikheten, vi är alla lika mycket värda, vilket ungdomarna är medvetna om och kräver av samhället. (Helve, 2002, s.18). I västvärlden finns det dessutom olika regler som ungdomskulturerna byggs runt, ålder är en av dem. Till exempel så är tonåringar inte välkomna i aktiviteter som ordnas för barn eller i lekparken (som är reserverade för människor som är yngre än dem), barer eller biografen som visar vissa sorters filmer (som är reserverade för människor som är äldre än dem). Orsaker bakom de här reglerna är att samhället vill skydda barn från tonåringar och tonåringar från kontakter och influenser som de ännu inte anses kunna hantera. Ålder är ett sätt att ha kontroll över olika grupper, och att skilja dem åt från varandra. Inom de här åldersindelningarna definieras grupperna väldigt lätt, på det här sättet uppkommer den sociala kategorin ”ungdomar”. Indelningen i grupperna gör också att det finns olika beteenden som är tillåtna i olika åldersgrupper, t.ex. barn ska bete sig på ett sätt medan tonåringar förväntas att bete sig på ett annat. (Massey, 1998, s.127). Trots indelningen kan ungdomar inte endast ses som rollspelande produkter som Helve (2002, s.18) refererar till utgående från Paul Willis forskning om unga brittiska pojkar från arbetarklassen. Forskningen visade att pojkarna övergav sina roller som skolorna erbjöd genom normer och värderingar, de höll sig hellre till familjens normer och inställningar, de ansåg nämligen att det passade bättre in i deras liv eftersom de också skulle börja arbeta på fabriken efter att skolan avslutats. Ungdomar är en av de relativt marginaliserade grupperna vi har i samhället, även om vi inte alltid märker det själv. I stället för att passivt följa de dominanta, kulturella reglerna så protesterar de unga ofta på något sätt, bl.a. genom att röka och dricka alkohol. (Skelton & Valentine, 1998, s.288).

### 2.1.2 Fritid och vänner

I dagens läge värdesätts fritiden mer än den gjordes förr. Det förväntas också mycket från fritiden, speciellt att människor ska tillbringa mycket tid tillsammans med familjen, vännerna och utöva någon hobby. Fritidsaktiviteter anses också vara väldigt viktiga byggstenar för den egna identiteten. Bilden som unga ser då de tänker på fritid är oftast just det, fri tid då de kan göra vad de vill. I dagens tävlingsinriktade samhälle ses olika fritidsaktiviteter som en andningspaus från arbetet och skolan, men aktiviteterna kan också lägga mer stress på utövarna genom att det anses att de ska vinna och prestera. Det kan leda till att ungdomarna endast väljer hobbyn som kan vara till nytta för deras framtid. Fritidsaktiviteter kan också vara ett sätt för ungdomar att få vänner utanför familjen, samt för att bygga en egen identitet. (Määttä & Tolonen, 2011, s.5-6). I synnerhet i dag då uppfattningen om en själv är beroende av hur den egna kulturen vill att man ska uppfatta och tolka sig själv och andra. Det betyder att de saker som förmedlas till människans verklighet har tyngdpunkten i vad individen har och inte har. Trots att det går att hänvisa till att allt hör till normer, värderingar och inställningar, uppfattar varje individ världen genom sina egna fysiska och mentala resurser. Allt har sin egen plats och tid, och olika människors värderingar, inställningar och erfarenheter är omöjliga att förstå om man inte vet hur världen, kulturen och samhället ser ut. (Wilska, 2005, s.83).

Vänner är något som ungdomarna bygger upp sin fritid kring. På fritiden och ungdomarnas förhållande till vännerna väger att ha roligt, skämt och humor väldigt mycket. Humor är så pass viktigt att det är en del av ungdomskulturen. Ungdomarna bygger sin gemenskap genom den, t.ex. på ungdomsgårdarna och i skolorna. (Määttä & Tolonen, 2011, s.32). De unga är trots sina vänner väldigt upptagna av sig själva, det egna jaget är i fokus. Tidvis kan de bli väldigt upptagna med vad de gör för intryck på andra, vilket kan jämföras med hur de känner sig innerst inne, dessutom uppkommer det ett beroende av den egna kamratgruppen. Det finns olika grupper som ungdomarna kan röra sig i. De unga väljer ofta en "bästa vän", med vilken de talar om allt, de är också ofta en del av en grupp där alla bara umgås, pratar tillsammans och har det trevligt. Ibland bildas genom olika ordnade fritidsaktiviteter en grupp med likatänkande ungdomar, närhet är den viktiga faktorn mellan vänner. Då den unga får uppleva att någon verkligen förstår den och ändå tycker om den förstärks självtilliten och utvecklingen blir positiv. (Evenshaug & Hallen, 2001, s.306-307, 323-234). Samhörighetskänsla är bland det viktigaste som finns och de viktigaste samhörighetskänslorna kommer från familjen och vännerna. Det som är så

viktigt med samhörighet är att den berättar mycket om styrkan i de sociala nätverken, samt om förtroendet till andra individer. Samhörighetskänslorna beskriver också mycket om identiteten, och att det finns någon sorts ”vi-anda”, som i många fall kan vara väldigt stark. Det har visat sig att de unga upplever tid som tillbringas med familjen som det viktigaste, tiden som getts till umgänget med vännerna upplevs som näst viktigast. (Myllyniemi, 2008, s.103, 106). Unga träffar trots det sina vänner så gott som dagligen, åtminstone en gång i veckan utanför skoltid, det visar att vänner är väldigt viktiga för individen, trots att familjen visar sig gå först (Myllyniemi, 2012, s.35).

Ungdomarnas intressen har också sedan Nintendo och Sega slog igenom på sent 1980-tal börjat cirkulera kring tv-spel och datorer. I början hade ungdomarna ett ”eget” språk om de spelade någon av konsolernas spel, medan de övriga som inte gjorde det talade ett annat språk. I dag är datorer och konsolspel något som finns i de flesta hem i västvärlden och språket som används kring dem är sitt eget. Det gör att många ungdomar i dag anser att deras föräldrar inte förstår dem. Vissa spel kan vara i mode, vilket gör att en sorts subkultur byggs runt just det eller de spelen. Den kulturella gruppen återfinns ofta någonstans på internet, vilket gör att många ungdomar som har ett gemensamt intresse kan ”umgås” där, det gör att ungdomarna i vissa fall åtskiljs från föräldrarna och den omgivande världen. En annan sak som det har lett till är att pojkar allt mer har ”tagit över” flickornas utrymmen, dvs. hemmet och det egna rummet är att konsolerna och datorerna oftast finns där. Tidigare höll sig pojkarna mer utomhus, genom olika egna utomhusaktiviteter, såsom att bygga kojor eller dylikt, medan flickorna tillbringade tiden inomhus. (McNamee, 1998, s.196-197). I dag handlar det mycket om användning av datorer och datorspel, samt internet. I ungdomsbarometern från 2008 kommer det fram att ungdomar i tonåren i genomsnitt tillbringar över 10 timmar vid datorn per vecka. Det har visat sig att pojkarna i genomsnitt tillbringar 12,1 timmar och flickorna 8,4 timmar per vecka i den virtuella världen. Orsaken till det är att internet i dag har blivit en självklar tillgång för alla i Finland. I rapporten nämns det också att flickor använder internet till kommunikation, genom t.ex. Facebook, medan pojkarna hellre spelar olika virtuella spel, såsom World of Warcraft och dylikt. Det har också visat sig att många unga i dag börjar använda sig av internet långt innan de fyllt 10 år. I ungdomsbarometrarna har tidigare frågats om hur ungdomarna uppfattar skillnaden mellan sin egen generation och föräldrarnas. Det har framkommit att över en tredjedel av de tillfrågade har svarat att klyftan mellan deras kultur och föräldrarnas är väldigt stor, vilket leder till fördomar från

båda hållen. Det betyder då att bl.a. uppfattningen och kunskapen om datorer, konsoler och främst internet varierar mycket, vilket betyder att uppfattningen om kreativitet som händer ute på nätet varierar. Det vill säga, om personen som är ute på nätet endast spelar för att fördriva tiden eller verkligen utvecklas, t.ex. genom att gå nätkurser eller dylikt. Kreativiteten kan nämligen i dag ta vilka former som helst, också sådana som tidigare inte var möjliga, tack vare den obegränsade tillgången av material och information. Det har dessutom visat sig att barnfamiljer är aktivast då det gäller införskaffningen av datorer och övrig elektronik. (Myllyniemi, 2008, s.88, 90-96, 128)

Å andra sidan ställs det inom olika fritidssysselsättningar ofta olika krav på individen, den ska nämligen skapa sin egen identitet och trygghet. Det här leder till förväntningar både från omgivningen och individen själv, vilka lätt kan bli till krav på att man måste göra något bra av sitt liv, det kan lätt leda till krav på att prestera utan att ha roligt. Oberoende om människor vill det eller inte framträder de med allt de gör och spelar ett spel där status och socialt erkännande existerar. Redan att intressera sig för vissa fritidsaktiviteter och ta avstånd från andra kan ge den unga en känsla av att hitta sin plats i livet. Med andra ord får individen en identitet och fritiden en mening genom det här spelet. Det gör tyvärr att olika fritidssysselsättningar leder till ett område där makt och status blir något eftersträfvansvärt. Det är förstås helt beroende av hur fritidsaktiviteterna ordnas och hur ungdomarna uppfostras, både inom familjen och fritidsaktiviteten. Det här leder till att individens tänkande och handlande ständigt förändras och påverkas och hålls på så sätt hela tiden i rörelse. Individen formar sig själv för att få en relation till andra beroende på hur han eller hon vill vara i olika sammanhang. (Nilsson, 1998, s.34, 36-37, 44-46).

### **2.1.3 Föreningsaktivitet och hobbyn**

Föreningsaktivitet i sig är ett bra redskap för att fostra individer till att bli intresserade av samhällseliga frågor. Ungdomarna får, enligt vad Hoikkala och Sell skriver i *Nuorisotyötä on tehtävä*, också via föreningarna en bättre bild av hur de ska bete sig, bl.a. språkligt, samt en möjlighet att reflektera över sitt förhållningssätt till berusningsmedel och tobak. Det gör de genom både sina vänner inom föreningen och föreningens ledare. Några få av föreningens deltagares attityder kan med andra ord ha ett väldigt stort inflytande på alla som deltar. De här ungdomarna växer då ofta in i en roll där de leder sig själva och på det sättet tar kontroll över sina egna liv. Föreningsaktivitet är också ett bra sätt att bygga broar mellan olika generationer. Viss forskning har även visat att banden inom familjen blivit

starkare genom att ungdomarna varit aktiva i någon förening. (Hoikkala & Sell, 2007, s.309-310, s.315-316).

Inom föreningsaktiviteterna är idrotten bland de lättaste sätten att nå ut till så många ungdomar som möjligt. Det tack vare att idrottsföreningar finns i ett väldigt stort urval, samt i och med att de ofta också ger ungdomarna möjlighet att förverkliga sig själva. Att syssla med någon idrott bidrar också till att ge ordning till livet genom rutiner och leder till en långtida målinriktad sysselsättning som ger samhörighetskänsla och glädje. (Hoikkala & Sell, 2007, s.303).

Idrott har länge setts som en motvikt till olika problem, såsom alkoholmissbruk. Genom idrott kan mål såsom respekt för andra, tålmodighet, outtröttligt mod, självförtroende, självkontroll och beslutsamhet förverkligas, dvs. mycket samhället har nytta av. Idrottsföreningar i Finland som riktar sig till ungdomar fyller ofta olika kriterier som idrottsorganisationen Nuori Suomi ry. har lagt fram. Bland annat ska de behandla ungdomar och barn i alla åldrar lika, samt att de ska ha en person som speciellt ansvarar för ungdomsarbetsdelen och dessutom är utbildad. Dessutom ska föreningar med deltagare som är under 16 år ha gjort klart för spelreglerna med föräldrarna och barnen. Är ungdomarna mellan 16-18 år gamla görs det upp mellan ungdomarna och tränaren. (Hoikkala & Sell, 2007, s.305, 309-310).

Hobbyn är som i tidigare kapitel nämnts, något som ungdomarna gör på sin fritid, stillsamma och kreativa hobbyn såsom fotografering och övrig skapande verksamhet hör hit lika mycket som fotboll och övriga idrottsintressen. Skapande verksamhet är något som är vanligare bland flickor än pojkar, dessutom är det vanligt att de som sysslar med det satsar helhjärtat på hobbyn, eller flera hobbyn som innehåller skapande verksamhet och på så sätt gör mindre annat. Det har dessutom visat sig att många som sysslar med skapande verksamhet sitter mer vid internet än övriga i genomsnitt, beroende på innehållet i verksamheten. Det finns olika internetgrupper som ger utövarna en gemenskap och en känsla att de trots sin självständighet arbetar tillsammans. En del väljer att syssla med hobbyn i en styrd grupp, medan andra hellre utövar den ensam, helt beroende på individens intressen. Trots att en del vill kunna utöva hobbyn självständigt på egen tid behövs det till vissa hobbyn flera utövare som fungerar i grupp. Dessutom finns det många som vill utöva någon speciell hobby, men som inte kan det pga. olika orsaker, bl.a. priset på

deltagaravgiften, tidsbrist och dylikt. Det finns förstås också de som gör något som de inte är så vidare intresserade av, men de trivs i gruppen de tillbringar tiden med då de utövar hobbyn, vilket för dem är viktigare än hobbyn i sig själv. (Myllyniemi, 2009, s.21-35).

## **2.2 Ungdomar och hälsa**

Hälsa är något som har diskuterats mycket i samhället under de senaste åren, åt hälsosamt, sov hälsosamt, rör dig hälsosamt m.m. I vissa fall är det så att ungdomar som precis håller på att hitta sig själva och sin plats i samhället ofta åsidosätter hälsan, pga. att annat känns viktigare för dem, såsom att passa in i gruppen. För att känna att man passar in i den egna gruppen kan det krävas en del uppoffringar eller ändringar av livsstilsvanor.

### **2.2.1 Sovvanor, matvanor och motion**

Ungdomarnas syn på hälsa kommer i de flesta fall hemifrån. Man har på senare år uppmärksammat de icke-smittsamma sjukdomarna, såsom hjärt- och kärlsjukdomar, kroniska lungsjukdomar, cancer, diabetes och fettlever. De här sjukdomarna har samband med ohälsosamma livsstilsvanor vilka börjar redan i tidig ålder, vilket betyder att det förekommer hemma i familjen. Det uppfattas dessutom att flickor sköter hälsosamt ätande bättre på egen hand än pojkar, pojkar behöver med andra ord mer uppmaningar om hur de ska äta för att må bra. Det finns alltså ett relativt könsfördelat och stereotypiskt synsätt på mat och matvanor i vårt samhälle. (Myllyniemi, 2012, s.188, 192).

Då det gäller datorspel och liknande tidsfördriv, såsom TV-spel och internetanvändning kommer olika hälsofaktorer in i bilden, bl.a. sovvanor. Några stora orsaker som påverkar ungdomarnas sovvanor är att de ofta har både dator och TV på rummet, mobiltelefonen är alltid inom räckhåll och för många blir skolarbeten och läxor framskjutna till sent på kvällen eller t.o.m. natten. Många motionshobbyn börjar också under tidig kväll och kan pågå väldigt sent och påverkar ofta hur snabbt personen får sömn. Att röra sig aktivt fram till väldigt sent på kvällen försämrar möjligheterna att få sömn vid läggdags. (Saarenpää-Heikkilä, 2009, s.38).

Barns och ungas övervikt är ett ökande problem i västvärlden, också i Finland. Övervikt bland barn och unga ökar snabbt och orsaken är att de äter för mycket och rör på sig för lite. Övervikt och ätstörningar från barndomsåren fortsätter dessutom ofta in i vuxen ålder och risken är stor för att de unga i tonåren insjuknar i depression. För att undvika det här

börjar informationen om rätt kost redan på rådgivningen. (Diabetesliitto, 2008, s.13). Om man endast tänker lite på hur man äter och undviker de små godbitarna mellan måltiderna och framför allt äter riktig mat på regelbundna tider är det en bra grund till att få hälsosammare matvanor. Det går heller inte att komma ifrån att portionerna på olika matställen har blivit större på senare tid. Det är dessutom lätt att få en lite större portion mat för en struntsumma på de flesta snabbmatsställena, vilket gör att uppfattningen om hur mycket var och en äter lätt blir fel. (Kronqvist, 2013). Regelbunden motion i pubertetsåldern är väldigt nyttig. Med tanke på att den ungas kropp utvecklas mycket under den tiden, behöver den rörelse för att bygga upp och upprätthålla muskelkraft, motorik och vighet, samt stärka skelettets benthäthet och stödvävnad. Motion behövs också för barns och ungas normala tillväxt, andnings- och blodcirkulationsorganens kondition. Den största effekten fås från benpåfrestande motion såsom t.ex. gång, löpning, tennis och aerobics. Fysisk aktivitet har också med framgång utnyttjats som en del av behandlingen mot depression. Det finns också en s.k. ”måldos” då det gäller motion, det är den osynliga motionen där det ingår vanligt hushållsarbete, trädgårdsarbete, gång i trappor m.m. Den har visat sig vara tillräcklig för att lättare upprätthålla grundkonditionen utöver det som föreslås, vilket är att alla ungdomar mellan 8-17 år på ett mångsidigt och åldersanpassat sätt borde röra sig 1-2 timmar per dag. (Statens näringsdelegation, 2005, s.6, 43-45).

Problemet som hör till matvanor och motion som vi tampas med i Finland gäller fenomenet där 13-15 åringar som motionerar minskar, de slutar olika hobbyn och har ingen motivation att t.ex. jogga på egen hand. I detta sammanhang är Finland sämst i Norden. Alina Juote skriver i *”Urheilujärjestöt karkottavat nuoret liikunnan parista”*, att många ungdomar anser att tränarna bestämmer för mycket över träningen och blir för stränga. Det samma gäller föreningarna, de riktar in sig på att tävla och prestera och den som inte hänger med hoppar antingen av eller så blir man kvar och tränar mer och hårdare. I texten skriver Juote att många ungdomar önskar att i stället för att endast fokusera på prestation och seger skulle tränarna kunna koncentrera sig mer på glädjen i sporten. (Juote, 2012). Ungdomarna kommer då också in i en s.k. ”drop-out” ålder, tiden börjar efter att de fyllt 11 år och fortsätter långt upp i tonåren. En orsak är som tidigare nämnts att ungdomarna blir medvetna om att de kan fatta sina egna beslut, och en annan orsak är att de anser att andra saker är viktigare, såsom bl.a. vänner. Dessutom anser många ungdomar i den åldern att motion inte är så viktigt. Det motionssättet som påverkas mest i tonåren och därför ofta minskar bland ungdomarna är den tävlingsinriktade motionen, det vill säga den motion

som är intensivare än den dagliga motionen. Den dagliga motionen utövas oftast pga. att det är roligt, inte för att utövaren ska prestera och vinna. Till den dagliga motionen räknas också den motion som personen i fråga får genom att den cyklar eller går till sina vänner eller skolan. (Myllyniemi, 2012, s.52).

I dag finns det olika sätt att se på idrott, ett är tyvärr att det ofta ses som prestationsprogram där ungdomarna har föräldrar som betalar, curlar och stöder dem i idrottsgrenen. I den världen är ungdomarna endast material och affärsvaror. Ett annat sätt att se på idrott i dag är fostran. Trots det leder föreningarnas fokus oftast till att samla poäng och pengar, samt att synas. Det leder i sin tur lätt till att prestation blir huvudsaken i grenen och att det övriga blir bisak, dvs. föreningen glömmer bort att många av deltagarna är med för att ha roligt, inte för att prestera. Många gånger värderas också den psykiska och fysiska hälsan väldigt högt, samt möjligheten till ett socialt liv. I den filosofin ska det hälsosamma livet involvera ungdomarna så snabbt och effektivt som möjligt, vilket också kan skrämman deltagare. Det att idrott kan sysselsätta deltagarna endast för att de ska ha roligt kommer ofta i sista hand, trots att det är just det som många ungdomar behöver och strävar efter. (Hoikkala & Sell, 2007, s.307). Problemet som kan uppkomma är att den grundläggande fysiska rekommendationen för barn och unga i 7-18 års åldern, som hänvisar till att de ska röra sig minst 1-2 timmar per dag inte uppfylls eller går överstyr. Det borde dessutom undvikas att de unga sitter mer än två timmar i ett sträck. (Ahonen m.fl., 2008, s.8). I många fall blir det så att ungdomarna endast rör sig på träningarna, trots försök att hålla igång dem utöver det, i synnerhet om de sysslar med prestationsträningar, de rör sig med andra ord mindre på eget bevåg. Å andra sidan motionerar ungdomar som är allmänt aktiva också på annat sätt än genom idrott ofta mer än ungdomar som träningsmotionerar. Det spekuleras också i om ungdomar som rör sig mer är nöjdare med livet tack vare att de rör på sig eller rör på sig mer för att de är nöjda, mentalt välmående och motion går nämligen ofta hand i hand. (Myllyniemi, 2012, s.57-59).

Det finns också en annan sida som handlar om dagens matvanor, dvs. ätstörningar i olika former. Som symptom på ätstörningar brukar man ange hetsätning, försök att minska vikt, känsla att förlora kontrollen, överdriven motion, svälttillstånd m.m. Allt för att den utsatta ska göra sig av med så många kalorier som möjligt. För närvarandet diskuteras det till och med om fetma (obesitas) ska börja räknas som en ätstörning. Kraftig övervikt har tidigare



räknats som en medicinsk åkomma, medan hetsätning och självsvalt räknats mer som en mental störning. (Erling & Hwang, 2001, s.108).

Orsaken till att ungdomar drabbas av ätstörningar är i många fall en reaktion på både dagens skönhetsideal och den egna kroppens utveckling, i synnerhet för flickor. Bland pojkar anses det att ätstörningar är mindre vanliga, men att de förekommer, då främst som överdriven träning. En av orsakerna till att flickor drabbas oftare anses vara den att då den unga kommer in i puberteten och kroppen börjar utvecklas kommer hon också in i en kris där hon börjar leta efter sin plats i samhället. Det i många fall väldigt sårbara självförtroendet kan då leda till att flickorna ofta är lättpåverkade av olika bilder på hur de tror att kroppen ska se ut, vilket kan leda till överdriven träning samt minskat matintag, med därpå efterföljande ätstörning. (Erling & Hwang, 2001, s.108).

### **2.2.2 Energidrycker, alkohol och tobaksrökning**

Användning av alkohol, energidrycker och tobak är något som tar fart bland ungdomar i åldern 13-15 år. För några år sedan var alkohol och tobak vanligare, men nu under de senaste åren har intaget och beroendet av olika energidrycker blivit vanligt. I Finland har intaget av läskedrycker, dvs. Coca Cola, Sprite, 7-up, Pepsi m.f. fördubblats mellan åren 1980 och 2006. År 2006 gjordes i England en forskning av Heatherley and co-workers där de undersökte 26 stycken barn i åldern 9-11 år. De som intog 109 mg koffein dagligen fick olika fysiska symptom såsom huvudvärk och ökad energi i samband med intaget. (Meltzer m.fl. 2008, s.15, 38, 68-70). Lärare anser att det märks i klasserna om eleverna dricker energidrycker, klassen blir stökigare efter t.ex. matrasterna, då eleverna ofta druckit energidrycker (Ranninen 2012, 15). Sockerhaltiga läskedrycker innehåller dessutom stora mängder energi, vilket i intag av stora mängder kan orsaka fetma, samt skadar tänderna. Det gör att sådana inte bör intas dagligen. (Statens näringsdelegation 2005, s.41).

Det finns ett sockerberoende som är en rätt så ny beroendeform inom dagens hälsovetenskap. Oberoende av om det handlar om sockerberoende eller andra beroendeframkallande ämnen eller situationer så är det gemensamma att de aktiverar hjärnans belöningssystem. När något stimulerar belöningssystemet lurar det hjärnan att frisätta mer signalsubstanser i belöningssystemet. Eftersom den positiva effekten är väldigt kortvarig, uppstår behovet efter mer ganska snabbt. Det har visat sig att socker kan trigga fram ett beroende, ett sug som lätt kan ta över vardagen. Ett sockerstopp kan leda till

liknande abstinensbesvär som alkoholister och andra drogberoende upplever. I dag är sockerberoende ännu inte en vetenskapligt accepterad term, vilket betyder att det inte har något eget diagnosticeringsprotokoll. Trots att stort intag av socker ofta leder till övervikt är inte alla som är sockerberoende överviktiga, det finns de som till och med är underviktiga trots sitt beroende. Sockerberoende är trots det en sak som i dagens läge borde tas i beaktande, eftersom socker i olika former är väldigt vanligt i barns och ungas liv. (Sundin 2005, s.4-10, 33, 53).

Tobaksrökning och alkoholintag bland unga brukar till stor del bero på nyfikenhet och kamratinflytande, dvs. gruppsytryck (Erling & Hwang 2001, s.140). Orsaken till det starka gruppsytrycket beror främst på att ungdomarna under den perioden i livet börjar leta efter sin egen identitet. Alkoholen bidrar genom att den påverkade personen ofta blir våghalsig, eller bara lite modigare, för att sedan klara av att ta det stora steget och göra något som i nyktert tillstånd skulle kännas omöjligt, vilket i sin tur leder till upprepade gånger då ungdomarna är påverkade av alkohol. (Lalander 2000, s.331, 337). En orsak till att ungdomarna börjar dricka alkohol är att de ofta har positiva förväntningar på hur det är att vara påverkad. Vid intervjuer med tonåringar har det kommit fram att de främsta orsakerna till varför de väljer att dricka sig berusade är för att de då känner sig mer avslappnade och som en större del av kamratgruppen. (Erling & Hwang 2001, s.141). Alkoholintaget har trots det minskat sedan millennieskiftet bland både grundskole- och gymnasieelever, dessutom dricker inte ungdomarna sig gravt alkoholpåverkade varje vecka längre (Nuorista Suomessa 2010, 34). Samma trend förekommer i Sverige, fler ungdomar dricker allt mindre alkohol. Orsaken till det minskande alkoholintaget är en summa av flera faktorer, det upplevs inte lika häftigt att dricka alkohol idag, en annan förklaring kan bero på den växande hälsotrenden. En orsak är också att datorspel har blivit väldigt vanliga bland pojkar, och då är behovet att dricka alkohol mindre. Den svenska statistiken påverkas också av att allt fler svenskar har invandrarbakgrund, många invandrare pga. religion och kultur dricker mindre. (Männikkö 2013, s.15). Det har dessutom visat sig att tidig användning av berusningsmedel har lagt grunden till uppförandeproblem i vuxen ålder, vilket betyder att effektivt förebyggande arbete är önskvärt. (Myllyniemi 2012, s.65). Tillsvärdare är dock antalet ungdomar som brukar alkohol i Finland större än genomsnittet i Europa. (Nuorista Suomessa 2010, s.34).

Ungdomarnas syn på tobaksrökning har också ändrat under de senaste 30 åren, de som provar på tobaksrökning har blivit färre och den första tobaken provas allt senare, endast var femte 16-åring röker dagligen (Nuorista Suomessa 2012, s.40). Trots det har det visat sig att nästan varannan tolvåring har provat på tobaksrökning. De flesta ungdomarna ser det ändå som en experimentfas som är övergående medan andra fortsätter att röka genom tonåren och möjligen även som vuxna. (Erling & Hwang 2001, s.140-141). Rökningen har bland de unga visat sig gå samma väg som alkoholintagen, den har under de senaste 10 åren minskat från 29 % till 23 % (Myllyniemi 2012, s.66).

Att provocera föräldrarna är också en stor orsak till att ungdomarna väljer att prova på tobak och alkohol, det gör att de känner sig mer frigjorda, hittar sin självständighet och känner sig oberoende. Många ungdomar vill också känna att de kan "tappa kontrollen", dvs. de vill komma ifrån verklighetens krav och villkor, den konkreta verkligheten försvinner för en stund. Det gör också att man tillfälligt kan få visa känslor och sidor av personligheten som det normalt inte finns utrymme för. (Erling & Hwang 2001, s.141). Missbruk, eller endast ett större bruk av tobak och alkohol syns oftare bland ungdomar i familjer med s.k. låg status, familjer där föräldrarna är lågutbildade och lyfter låg lön, än i familjer där föräldrarna är högt utbildade och har en bättre lön. Processen i vilken alkoholbruk och tobaksrökning ingår är dessutom ofta något som funnits inom familjen i flera generationer, dvs. ett socialt arv. Detsamma gäller för tobaksrökning, om föräldrarna röker regelbundet är risken större att barnen också börjar med det. (Myllyniemi 2012, s.47, 66).

### **3 Undersökningens grund**

Undersökningen till examensarbetet gjordes i Kimitoöns kommun, som erbjuder olika aktiviteter för bl.a. ungdomarna i kommunen. Intresset för invånarnas välmående är stort, vilket också leder till att det behövs undersökningar för att kunna utveckla fritidsaktiviteterna.

#### **3.1 Kimitoöns kommun**

Kimitoöns kommun hade år 2010 ca 7191 personer som bodde där året runt varav 73 % hade svenska som modersmål och 27 % finska. Skoleleverna från årskurs 1 i grundskolan till gymnasiet 3:e årskurs var under läsåret 2011-12 755 till antalet, varav årskurs sex hade 82 och årskurs sju hade 68 stycken elever.

Kommunen består av tre sammanslagna småkommuner: Kimito, Västanfjärd och Dragsfjärd. Det gör att det finns tre större centrum där ungdomarna samlas, med andra ord finns det tillgång till tre olika ungdomsgårdar: Ungdomscafé Banan i Kimito centrum, Lammis i Lammala centrum i gamla Västanfjärds kommun och Nya Slaggis i Dalsbruks centrum i gamla Dragsfjärds kommun. Ungdomsgårdarna ger ungdomar mellan årskurs sju och nio möjlighet att träffas och umgås i en trygg miljö med olika möjligheter att sysselsätta sig, det finns bl.a. tillgång till biljard- och pingisbord, lufthockey, bordshockey, datorer och olika spel. På ungdomsgårdarna finns också möjligheter att se på TV och lyssna på musik, samt utrymmen för att slappna av. Kommunen har också ett fungerande system som möjliggör idrottande på egen hand, såsom t.ex. skridskobanor och skidspår under vintern samt fotbollsplaner och ytor för andra idrotts- och motionsmöjligheter både vid Amosparkens skola i Kimito och Dalsbruks centrum. Kommunen arrangerar också olika möjligheter till aktiviteter utanför ungdomsgårdarna, bl.a. badresor, andra bussresor, kvällsprogram, motionseftis m.m. (Kimitoöns kommun 2012).

De olika möjligheterna att sysselsätta sig i Kimitoöns kommun består i stora drag av föreningsverksamheter. Trots att det är en relativt liten kommun finns det någonting för de allra flesta. Bland annat finns scouter, 4-H, flera olika idrottsföreningar, som fungerar både på finska och svenska, Kimitoöns ryttnare, Kimitoöns barnkör, Kimitoöns konstförening m.m. (Pointti 2012)

### **3.2 Bakgrund**

Under min tredje praktik som jag gjorde på fritidsenheten i Kimitoöns kommun fick jag som uppdrag att arbeta fram en enkät med hjälp av vilken ungdomars livsstilsvanor i kommunen skulle undersökas. Bakgrunden till intresset för enkäten var att det med hjälp av skolhälsovården och Institutet för hälsa och välfärd under år 2011 gjorts en undersökning om huruvida barn och unga i olika kommuner var överviktiga eller inte. Resultatet visade att 28 % av respondenterna i Kimitoöns kommun var överviktiga, i hela Finland finns det statistik på att i genomsnitt 15 % av barn och unga i åldern 7-18 år är överviktiga. Det betyder att antalet överviktiga unga som finns i kommunen är fler än genomsnittet i landet.

Efter att resultatet för antalet överviktiga framkommit ville kommunen göra en undersökning om varför det har blivit så och vad kommunen kan göra för att motverka

övervikt hos barn och unga. Grundtanken var då att jag skulle göra en enkät som anonymt skulle fyllas i av alla elever i alla klasser mellan årskurs ett i grundskolan och gymnasiet tredje årskurs för att få veta var problemet ligger, främst då varför så många unga tappar intresset att röra på sig. Förändringar förekom dock och skolhälsovårdarna tyckte att gruppen var för stor vilket resulterade i att fritidsenheten valde att endast sjätte och sjunde årskurserna skulle delta i undersökningen. Orsaken till att just den åldersgruppen valdes var att det är den mest krisfyllda åldern då de flesta ungas hobbyn minskar och i och med det ofta också intresset för att röra på sig.

Önskemålet var dessutom att också få en så utförlig undersökning, att den kunde användas som stöd i planeringen av kommunens ungdomsarbete, tas i beaktande vid programuppbyggnad av motionseftis (som är en grupp barn som efter skoltid gör något motionsaktivt med en eller flera ledare från kommunens fritidsenhet) samt ge förslag till olika föreningsaktiviteter m.m. För att få enkäten så pass heltäckande fick var och en inblandad instans föra fram sina önskemål om vad de ville ha ut av enkäten. De olika inblandade i undersökningen blev skolhälsovården, fritidsenheten och bildningschefen i Kimitoöns kommun. Med andra ord innehöll enkäten frågor kring livsstilsvanor och ungdomskulturer, vilket gjorde att den täckte ett väldigt stort område. Enkäten gjordes på två språk, finska och svenska, för att alla skulle ha möjlighet att besvara den på sitt eget modersmål.

## **4 Undersökningsprocessen**

Undersökningsprocessen består av flera olika delar, metoden och målpopulationen är de viktigaste delarna. För att få fram önskat resultat behöver forskaren vara noggrann med validiteten och ta reliabiliteten i beaktande. I följande kapitel beskriver jag närmare hur processen kom igång samt fortskred och avslutades.

### **4.1 Metod och enkätkonstruktion**

Metoden jag använde mig av var en enkätundersökning. Kvantitativ metod som frågeformulärsundersökning lätt att använda om man har en målpopulation som är större, för att svaren sedan lätt kan samlas in och analyseras. Forskaren har också lättare att stå ”utanför” och kan på så vis vara objektiv och ha distans till försökspersonerna. På det sättet är det lättare att vid behov göra om forskningen med gruppen. (Olsson & Sörensen 2007, s.13-14). Eftersom undersökningsmetoden ger många svar, gör analysen verkligheten mer

rättvisa än om jag intervjuat ett fåtal ungdomar som sedan skulle spegla en mycket större grupp än den som i verkligheten deltagit i undersökningen. Svaren skulle i så fall inte stämma överens med hur situationen ser ut i verkligheten. (Eliasson 2010, s.28-29). Själv hade jag en målpopulation på ca 140 deltagare, vilket betyder att enkät var det enda möjliga alternativet för att nå ut till dem alla utan. Fokuseringen kunde således lätt styras in på analysen av resultatet och på så sätt få den gjord inom en rimlig tidsram.

Reliabiliteten i enkäten är också något som trots allt måste tas i beaktande. Det är lättare att svara icke sanningsenligt i en enkät än under en intervju. (Olsson & Sörensen 2007, s.75). Dessutom kan frågorna uppfattas olika av olika personer, därför är det väldigt viktigt att den som lägger ihop enkäten har flera som läser genom den innan den verkliga målpopulationen ser den, för att minska onödiga missförstånd som annars lätt kan uppkomma. (Eliasson 2010, s.29). Språket är också en väldigt viktig del, det måste motsvara de respondenternas nivå för att missförstånd och osäkerhet ska minimaliseras. (Eljertsson 2005, s.52).

Reliabiliteten bestäms av hur mätningarna utförs och hur noggrant de bearbetas. (Eliasson 2010, s.16-17). Eftersom enkäten som jag framställt var väldigt lång valde jag att vara närvarande vid varje tillfälle, på så sätt kunde respondenterna ställa frågor ifall det var något som de inte förstod. För att få fram lämpliga frågor som skulle vara lätta att förstå samt snabba att fylla i fick alla på fritidsenheten kommentera enkäten innan den översattes till finska och togs i bruk. Svaren analyserade jag sedan genom att gå genom dem enkät för enkät och fylla i resultaten i en Excel tabell. Jag avsåg då att mäta vad de unga i årskurs sex och sju sysselsatte sig med på fritiden, deras livsstil, varför de gör det de gör, hur de själva anser att de trivs med det samt deras motionsvanor. Validiteten var svår att mäta eftersom jag inte hade någon teori som grund för mina frågor, vilket gör att området som mättes är väldigt stort. Dessutom hade undersökningen ett oklart syfte och väldigt obegränsat pga. att den behandlade ett väldigt stort område. Syftet med undersökningen är något jag bearbetat efter att den gjordes och det har gjort validiteten oklar.

Jag började med att arbeta fram frågor kring hur mycket de unga anser att de motionerar och rör på sig, både under skoltid och på fritiden, samt vad de tycker att motion och hobbyn ger dem. Därefter övergår enkäten i frågor kring tankar om hobbyn och föreningsaktiviteter vid sidan av motion samt orsaker till varför någon eventuellt avslutat

någon hobby, för att fortsätta med frågor kring energidrycker, mat- och godisvanor samt en fråga om det framtida intresset av utnyttjandet av ungdomsgårdarna för årskurs sex. Årskurs sju hade en identisk enkät som endast skiljde sig med några frågor, såsom deras användning av alkohol och tobak, samt hur aktivt de tillbringade sin tid på ungdomsgårdarna. Orsaken till att enkäten för årskurs sex inte innehöll frågor om alkohol och tobak var att vi ansåg att de kunde bli påverkade till att lättare börja använda produkterna i framtiden. Den andra orsaken till indelningen var att ungdomarna inte får gå till ungdomsgårdarna innan de kommit till sjunde klass, eftersom man i kommunen anser att ålderskillnaden mellan sjätte och nionde klassister är för stor. Allt som allt innehöll årskurs sex enkät 31 frågor medan årskurs sju hade 43 st (se bilaga 2 och 3). Eftersom enkäten hade så stort antal frågor bestod den främst av slutna frågor, men också av öppna. Det vill säga öppna frågor som respondenten själv kunde fylla i med egen text och egna tankar och slutna frågor som endast hade olika alternativ att välja bland (Holme & Solvang 1997, s.198-199).

## **4.2 Deltagare och undersökningen**

Eftersom undersökningen riktade sig till barn och unga under 18 år behövdes vårdnadshavares tillstånd för att de skulle få delta. För att få det skrev jag ett följebrev (se bilaga 1) till vårdnadshavarna för att de sedan skulle meddela fritidsenheten om deras barn skulle få delta eller inte. Brevet skrevs på både finska och svenska och granskades på kommunen innan det fördes ut till skolorna. Det gjordes genom att jag tillsammans med rektorerna vid de totalt sju deltagande skolorna i kommunen kom överens om när jag kunde föra breven åt dem. Jag förde sedan ut breven så att skolorna kunde dela ut dem till de involverade. Endast en vårdnadshavare meddelade att dennes barn inte fick delta. Under tiden då undersökningen genomfördes var det dessutom influensatider och alla inte kunde delta. Således ställde 72 stycken av 82 i årskurs sex och 61 stycken av 68 i årskurs sju upp. Det slutliga antalet deltagare som ställde upp var alltså allt som allt 133. Tiden under vilken materialet samlades in var under perioden på några veckor, dvs. vecka 13-16 år 2012.

Målpopulationen var årskurs sex och sju, dvs. ungdomar i åldern 12-14, beroende på vilken tid på året de är födda. Jag valde att dela in svaren i två olika Excel-tabeller för årskurserna för att lättare kunna se skillnaden på svaren. Av de som svarade i årskurs sex var 37 flickor och 35 pojkar och bland de svarande i årskurs sju var 28 flickor och 33 pojkar.

## 5 Resultat

Resultaten kommer jag nedan att redovisa för respektive fråga på ett sådant sätt att jag börjar med att redovisa svaren för årskurs sex, då med flickorna för att fortsätta med pojkarna. Efter det beskriver jag det sammanlagda antalet i årskursen för att sedan övergå till årskurs sju och göra på samma sätt. I redovisningen för årskurs sex börjar jag med att redovisa för det svarsalternativ som fått den högsta procentenheten, för att avsluta med den lägsta, likaså för årskurs sju, att svaren ska vara lättare att jämföra.

Jag presenterar resultaten i samma ordning som den teoretiska delen är skriven så att det ska vara lättare att kunna knyta samman teori med resultat. I enkäten fanns också två frågor som ställdes för att kunna räkna ut respondenternas BMI, men eftersom få visste vilken längd och vikt de hade ansåg jag att det skulle vara onödigt att redovisa resultatet och har därför helt lämnat bort frågorna från redovisningen av resultatet.

### 5.1 Hobbyn och föreningsaktivitet

Då frågan om vad ungdomarna gjorde på sin fritid ställdes visade det sig att fotboll var den vanligaste hobbyn bland både flickor och pojkar i årskurs sex (39 %). Efter det var den vanligaste hobbyn för flickorna musik (27 %), då i form av instrument, medan pojkarna var mer intresserade av TV- och dataspel (29 %). Efter det följde cykling (22 %), simning (22 %) och ridning (19 %) bland flickorna. Cykling (20 %), innebandy (17 %) och mopeder/fyrhjulare (17 %) var de populäraste sysselsättningarna bland pojkarna. Andra vanliga hobbyn i årskurs sex var också sång, dans, jogging, bildkonst, fotografering, scouting, FBK, volleyboll, golf, boxning, jakt, segling, airsoft, skateing och parkour. Dessutom förekom de olika vintergrenarna, såsom ishockey, skridskoåkning, slalom och snowboarding.

I årskurs sju var fotboll den populäraste hobbyn bland pojkar (48 %), medan flickorna hellre umgicks med sina vänner (43 %). Dans (32 %), musikinstrument (25 %), jogging (25 %) och ridning (25 %) kom jämnt efter varandra som de populäraste intressena bland flickorna. Pojkarna föredrog innebandy (21 %), musikinstrument (18 %), vänner (18 %) och cykling (15 %). Förutom de här intressena förekom också läsning, sång, mopeder/fyrhjulare, jakt, pingis, golf, simning, tennis, volleyboll, friidrott, fiske m.m. Endast vintersporter såsom ishockey, snowboarding och skidning intresserade i årskurs sju.



Bland båda årskurserna hade många fyllt i att de umgicks med vänner, vilket kan räknas som ett intresse.

### 5.1.1 Föreningslivet

För att få mer information om ungdomarnas föreningsaktivitet fanns i enkäten frågan *"Deltar du i olika aktiviteter som ordnas av olika föreningar på Kimitoön eller någon annanstans?"* Bland flickorna på årskurs sex svarade 68 % ja, och bland pojkarna 26 %, sammanlagt svarade 47 % att de gör det. Bland flickorna i årskurs sju svarade 54 % att de gjorde det och 42 % av pojkarna, sammanlagt svarade 48 % ja. Det vill säga att pojkarna i årskurs sju engagerar sig mer i föreningsaktiviteter än de som går i årskurs sex och flickornas intressen minskar då de kommer in i puberteten.

För att få mer information om den frågan ställdes följdfrågan *"Om du svarade ja på förra frågan, så hur ofta?"* Den här frågan innehöll lite fler svarsmöjligheter och alternativen var 1) flera än fyra gånger i veckan, 2) tre gånger i veckan eller mindre, 3) en gång i veckan, 4) några gånger i månaden och 5) några gånger i året

I årskurs sex var föreningsaktiviteten väldigt hög, några av flickorna (16 %) svarade med att de var aktiva fler än fyra gånger i veckan medan de flesta (44 %) hade svarat att de var aktiva tre gånger i veckan eller mindre. En grupp flickor (36 %) deltog endast en gång i veckan medan endast en av de tillfrågade hade svarat att hon var föreningsaktiv endast några gånger i månaden. Ingen av flickorna ansåg sig vara aktiva endast några gånger i året. Bland pojkarna var svaren mer jämna, en tredjedel (34 %) svarade att de var aktiva tre gånger i veckan eller mindre. Det var lika många som svarade att de var aktiva fler än fyra gånger i veckan (22 %) som en gång i veckan (22 %) och några gånger i året (22 %). Medan ingen av pojkarna ansåg sig vara aktiv endast några gånger i månaden. Det slutliga resultatet för årskurs sex var att de flesta visade sig vara föreningsaktiva tre gånger i veckan eller mindre (41 %) och en ganska stor del av gruppen (32 %) ansåg också att de var aktiva endast en gång i veckan. De som svarade att de var föreningsaktiva fler än fyra gånger i veckan var inte så många (18 %), men trots det visade det sig att många i årskurs sex är föreningsaktiva eftersom endast några få hade svarat att de var aktiva endast några gånger i månaden (3 %) eller året (6 %).

Svaren som kom in av eleverna i årskurs sju skilde sig lite från dem som kom in från årskurs sex, men de visade sig fortfarande vara väldigt aktiva inom föreningar. En mindre grupp (13 %) flickor svarade att de deltog i föreningsaktiviteter fler än fyra gånger i veckan, medan det var betydligt fler som deltog tre gånger i veckan eller mindre (53 %) eller endast en gång i veckan (20 %). Det visade sig att endast några få var föreningsaktiva endast några gånger i månaden (7 %) eller året (7 %). Pojkarnas svar varierade aningen från årskurs sex, en stor grupp (43 %) svarade att de var aktiva tre gånger i veckan eller mindre, samma antal svar (43 %) kom från frågan om de var föreningsaktiva en gång i veckan, medan endast några stycken (7 %) deltog i föreningsaktiviteter fler än fyra gånger i veckan. Några (7 %) ansåg sig vara det några gånger i året medan ingen av pojkarna var aktiv i någon förening endast några gånger i månaden. Det slutliga resultatet var att de flesta (48 %) i årskurs sju var föreningsaktiva tre gånger i veckan eller mindre, medan endast några färre (31 %) svarade att de var aktiva en gång i veckan. De som svarade att de var aktiva fler än fyra gånger i veckan var en betydligt mindre grupp (10 %), trots det var det väldigt få som hade svarat att de var föreningsaktiva några gånger i året (7 %) eller några gånger i månaden (3 %). Med andra ord var den vanligaste mängd aktiviteter i vilka årskurserna deltog tre gånger i veckan eller mindre, en gång i veckan och därefter kom fyra gånger i veckan eller flera.

### 5.1.2 Hobbyn och intressen

Det fanns en fråga för att specifikt få fram mängden hobbyn och intressen som ungdomarna hade, frågan blev då *"Hur många olika sorters hobbyn och intressen har du?"* Svaren som kom på den frågan visade att hobbyn var något som ungdomarna sysslade med på fritiden. I årskurs sex visade det sig vara många av flickorna (30 %) som hade fler än fyra hobbyn, men det var ändå fler (49 %) som svarade att de hade tre hobbyn eller mindre. En del (16 %) svarade att de endast hade en hobby av något slag medan endast två stycken svarade att de inte hade någon hobby över huvudtaget. Pojkarnas svar liknade mycket flickornas i och med att nästan hälften av alla tillfrågade (49 %) hade tre eller mindre och nästan en tredjedel (29 %) svarade att de hade fler än fyra. Några stycken (17 %) svarade att de endast hade en hobby och väldigt få (6 %) hade ingen hobby alls.

I årskurs sju hade situationen förändrats lite och en tredjedel (39 %) svarade att de hade tre hobbyn eller mindre och endast en fjärdedel av flickorna (25 %) svarade att de hade fler hobbyn än fyra. Antalet som hade endast en hobby var ungefär en femtedel (21 %), samt

att de som ansåg att de inte hade någon hobby alls också var färre (14 %). Det resultat som pojkarnas enkäter visade var att hälften (55 %) svarade med att de hade tre hobbyn eller mindre, medan ungefär en femtedel (21 %) svarade att de endast hade en hobby. Rätt så få (12 %) hade fler än fyra hobbyn och en liten grupp (12 %) att de inte hade någon alls. I årskurs sju hade de flesta (48 %) med andra ord tre hobbyn eller mindre, ungefär en femtedel (21 %) hade en hobby, medan några färre än det (18 %) hade flera än fyra. Några få (13 %) ansåg att de inte hade någon hobby alls.

Som sagt ville jag också veta varför de som inte hade någon hobby var utan en. Svaren som kom var bl.a. att inget som fanns intresserade. Någon ansåg sig inte vara en sportmänniska (någon trodde tydligen att man måste sporta för att kunna räkna det som en hobby), någon som ansåg de hobbyn som intresserade som för dyra, en som inte hade rätt utrustning och någon som fortfarande inte hade hittat sin gren.

Hobbyn och intressen kan med andra ord vara både svåra att ta sig till och från, för dyra eller så kan vännerna påverka intresset att delta i något. För alla de här tre kategorierna fanns det skilda frågor i enkäten. Angående den första av dessa *"Skulle du ha ett större intresse att delta i någon aktivitet om det ordnades skjuts till den?"* ansåg ungefär hälften av flickorna (57 %) och pojkarna (50 %) i årskurs sex att ja, det skulle väcka ett större intresse. I årskurs sju var svaren väldigt lika: Över hälften av flickorna (64 %) och pojkarna (58 %) var av den åsikten. Den här statistiken tyder på att ungdomarna skulle bli mer aktiva i olika aktiviteter om det ordnades skjuts till dem.

En annan stor påverkande faktor till deltagande i olika hobbyn är vännernas åsikter om just den aktiviteten. Under frågan *"Har det någon betydelse om vad dina kompisar tycker i ditt val av hobby?"* menade nästan hälften (49 %) av flickorna i årskurs sex att det inte hade någon betydelse alls. Några (32 %) ansåg att det endast hade en liten betydelse och några (19 %) att det hade en del betydelse. Ingen av flickorna ansåg att de vid val av hobbyn påverkades av sina vänner i någon större grad. Pojkarnas svar var aningen annorlunda, nästan hälften av dem (46 %) ansåg att vännernas åsikter kring deras val av hobby påverkade dem en del, många (37 %) ansåg att det inte hade någon betydelse alls vad deras vänner ansåg och några (17 %) ansåg att det endast hade en liten betydelse vad vännerna tyckte. Medan svaret som hela gruppen gav var då att en större grupp (43 %) ansåg att de

inte alls påverkades av sina vänner, några färre (39 %) påverkades lite och en liten grupp (18 %) en del.

I årskurs sju var flickornas åsikter om sina egna val fortfarande väldigt starka, över hälften (57 %) svarade att de inte påverkades alls, men det fanns fortfarande de som påverkades av sina vänner, en grupp (29 %) menade att de påverkades lite och en mindre grupp (14 %) att de påverkades till en viss del. Pojkarnas tankar kring betydelsen av vännernas åsikter var väldigt lika i årskurs sju som i årskurs sex. De som ansåg att det hade en liten betydelse (45 %) hade ökat, medan de som ansåg att de inte påverkades alls var aningen färre nu (33 %). De som svarade att de påverkades en del hade minskat med hälften (22 %). Det visade sig då med andra ord att nästan hälften (44 %) i årskurs sju inte tyckte att vännernas åsikter till val av hobbyn hade någon betydelse, lite över en tredjedel (38 %) tyckte att det hade lite betydelse och några (18 %) att det hade en del betydelse.

Hobbyn är också något som kan kosta ganska mycket pengar och de som betalar för ungdomar i den här åldern är oftast föräldrarna, med andra ord avgör föräldrarnas ekonomi mycket vilka hobbyn ungdomarna har. Bland flickorna i årskurs sex fick över hälften (57 %) delta i den hobby de ville, oberoende av vad den kostade, och en större del av pojkarna (66 %) fick också delta i vilken hobby de ville, oberoende av priset. Sammanlagt var det över hälften (61 %) av de svarande som fick delta i vad de ville oberoende av vad det kostade. I årskurs sju var det också väldigt fritt i vad ungdomarna deltog i för hobbyn och vad de kostade, av flickorna fick nästan tre fjärdedelar (71 %) delta och pojkarna nästan lika många (67 %). I slutändan var det långt över hälften (69 %) av de svarande som fick delta i vilken hobby som helst, oberoende av kostnader. Om föräldrarna vill och har möjlighet får ungdomarna välja vad de vill göra under sin fritid. Nu skulle det vara intressant att ställa frågan på nytt, eftersom den stora regionala arbetsgivaren FN-Steels konkurs och uppsägningar i kommunen troligen har påverkat de här ungdomarnas liv väldigt mycket, och att då färre får välja vilken hobby som helst, oberoende av vad den kostar.

De här ungdomarna kommer nu in i puberteten och får nya intressen, så för att få veta vad ungdomarna i årskurs sex och sju ansåg om sina hobbyn och intressen och huruvida de var intresserade att fortsätta utöva dem i framtiden fanns det en fråga bara för det. Under frågan *"Har du slutat eller vill du sluta med någon aktivitet?"* svarade en del (35 %) av

flickorna i årskurs sex att de hade gjort det, medan färre pojkar (26 %) svarade att de hade gjort det eller skulle göra det. Allt som allt var intresset för att avsluta någon aktivitet rätt så stort (31 %). I årskurs sju hade antalet som slutat med diverse hobbyn tydligt ökat bland flickorna, över hälften av dem (64 %) hade redan slutat eller skulle sluta med någon aktivitet. Bland pojkarna var det färre som planerade att sluta, eller redan hade gjort det (36 %). Av alla svaren var det ungefär hälften (49 %) som hade svarat för ja.

## 5.2 Ungdomarnas tankar kring ungdomsgårdarna

I Kimitoöns kommun är det tänkt att ungdomarna från och med årskurs sju fram tills de fyller 18 år får tillbringa sin tid på de olika ungdomsgårdarna. De som går i årskurs sex gör på våren innan de slutar sjätte klass ett besök till respektive ungdomsgård för att få se hur utrymmena ser ut och vilka möjligheter det finns i dem. På grund av åldersgränserna som finns fick årskurs sex en annan fråga än årskurs sju, vilka redovisas närmare längre fram.

### 5.2.1 Årskurs sex

Eftersom ungdomarna i årskurs sex inte ännu har tillträde till kommunens ungdomsgårdar ställdes det en förberedande fråga till dem *"Kommer du att när du börjat årskurs sju börja besöka någon av ungdomsgårdarna?"* Nästan alla flickor (84 %) och pojkar (94 %) svarade att de kommer att börja besöka ungdomsgårdarna. De återstående (sammanlagt 15 %) som hade svarat för att de inte kommer att besöka utrymmena motiverade sitt svar med bl.a. med att en inte visste vad för ställen det handlade om, några var osäkra på om de ville eller inte, en hade inte tid och en hade inget intresse för att besöka dem. Med andra ord är intresset för att börja besöka ungdomsgårdarna efter att de börjat i årskurs sju väldigt stort.

### 5.2.2 Årskurs sju

I årskurs sju ställdes det fler frågor för att få veta om de var nöjda med ungdomsgårdarna som de fungerade nu. Frågorna som ställdes var; *"Besöker du någon av ungdomsgårdarna?"*, *"Hur ofta besöker du någon av ungdomsgårdarna?"*, *"Är tiderna och dagarna som ungdomsgårdarna är öppna bra just nu?"*, *"Om du svarade nej i förra frågan, har du några förslag och önskemål om andra öppethållningstider?"*, *"Är du intresserad av att åka buss från Kimito till Dalsbruks ungdomsgård eller tvärtom? (t.ex. fredagar)"* och *"Om du inte besöker någon av ungdomsgårdarna berätta gärna varför"*.

Till den första frågan *"Besöker du någon av ungdomsgårdarna?"* svarade en liten del av flickorna (29 %) att de gjorde det, medan över hälften av pojkarna (55 %) svarade att de gjorde det. Genomsnittligt var det då under hälften (43 %) av dem som hade svarat att de brukade besöka någon av ungdomsgårdarna. Det vill säga att om intresset inom den här åldersgruppen varit lika stort då de gått i årskurs sex hade många tappat intresset eller pga. andra orsaker slutat gå där.

På den andra frågan *"Hur ofta besöker du någon av ungdomsgårdarna?"* svarade de flesta flickorna (62 %) att de besökte någon av ungdomsgårdarna en gång i veckan och en fjärdedel (25 %) att de gjorde det mindre än en gång i veckan, medan väldigt få flickor (13 %) svarade att de besöker ungdomsgården minst fyra gånger i veckan. Pojkarnas aktivitet med att besöka ungdomsgårdarna varierade lite från flickornas och under hälften (44 %) svarade att de gör det en gång i veckan, medan lite över en fjärdedel (27 %) svarade att de besöker ungdomsgårdarna minst fyra gånger i veckan. Lite fler än en fjärdedel (27 %) svarade också att de besökte någon ungdomsgård mer sällan än en gång i veckan. De flesta ungdomarna (50 %) besökte ungdomsgårdarna en gång i veckan, nästan en tredjedel (28 %) svarade att de gjorde det mindre än en gång i veckan och några få (19 %) att de gjorde det minst än fyra gånger i veckan.

För att få veta om öppethållningstiderna var bra ställdes frågan *"Är tiderna och dagarna som ungdomsgårdarna är öppna bra just nu?"* De flesta flickorna (79 %) och pojkarna (75 %) var nöjda med situationen som den var nu. Den återstående delen av flickorna och pojkarna som inte var nöjda fick möjligheten att motivera sina önskemål under frågan *"Om du svarade nej i förra frågan, har du några förslag och önskemål om andra öppethållningstider?"* De anmärkte då på att de ville att både Nya Slaggis och Banan skulle öppnas klockan 15.00, att Lammis skulle vara öppet minst två gånger i veckan och att de skulle vara öppna oftare på vardagarna.

Det skulle finnas möjlighet att ordna buss från Kimito till Dalsbruk och tvärtom ifall intresset för ett sådant arrangemang skulle vara tillräckligt stort, därför ställdes frågan *"Är du intresserad av att åka buss från Kimito till Dalsbruks ungdomsgård eller tvärtom? (t.ex. fredagar)"*. Svaren på den frågan var att 32 % av flickorna och 33 % av pojkarna, sammanlagt 33 % var intresserade av det.

Så fanns det ju de som inte besöker ungdomsgårdarna, dvs. en stor del av flickorna (71 %) och lite under hälften av pojkarna (45 %). Allt som allt lite fler än hälften av de som svarat på frågan (57 %). Många av dem fick möjlighet att svara på frågan *"Om du inte besöker någon av ungdomsgårdarna berätta gärna varför"*. De olika svaren var att några ansåg att det inte var dennes grej, några hade inte tid, en del gick inte eftersom deras vänner inte gick, några bodde för långt borta och hade då inte möjlighet, en del var osäkra då de andra på ungdomsgårdarna var så mycket äldre och att det var för många på en plats och några kände sig osäkra på att söka vänner över språkgränsen.

### 5.3 Motionsvanor

För att få veta hur mycket ungdomarna ansåg att de rörde på sig, vad motion och hobbyn gav dem och vad som skulle kunna motivera dem att aktivera sig ställde jag frågorna: *"Hur ofta rör du på dig så du är svettig och andfådd i minst en halvtimme, och lite trött efteråt?"*, *"Vad ger motion och hobbyn åt dig?"* och *"Vad skulle motivera dig till att motionera och röra på dig mer?"* Det som motionsverket har kommit fram till att det är hälsosamt för kroppen att vara andfådd i 30 minuter per dag (Statens näringsdelegation 2005, s.6), vilket också betonades i frågan *"Hur ofta rör du dig så du är svettig och andfådd i minst en halvtimme, och lite trött efteråt?"* Olika kategorier under frågan var då 1) 6 gånger i veckan, 2) 4-5 gånger i veckan, 3) 3 gånger i veckan i eller färre, 4) 1 gång i veckan, 5) mindre än 1 gång i veckan och 6) aldrig

Svaren som kom var att i årskurs sex var det endast två stycken av flickorna som ansåg att de var andfådda och svettiga i en halvtimme sex gånger i veckan medan nästan hälften av respondenterna (45 %) ansåg att de var andfådda och svettiga fyra till fem gånger i veckan och lika många (45 %) att de var andfådda och svettiga tre gånger i veckan eller mindre. Endast två stycken ansåg att de var andfådda och svettiga minst en gång i veckan och en att denne aldrig var det. Bland pojkarna var situationen lite annorlunda, (37 %) rörde sig mellan fyra och fem gånger i veckan, nästan lika många (31 %) svarade att de var andfådda och svettiga tre gånger i veckan eller mindre, och runt en fjärdedel (23 %) ansåg att de rörde på sig så de var andfådda och svettiga under 30 minuter sex gånger i veckan. Trots de aktiva pojkarna var det en som var andfådd och svettig endast en gång i veckan, en som var andfådd och svettig mer sällan än en gång i veckan och en som aldrig var andfådd och svettig. Totalt var det nästan hälften (40 %) som var andfådda och svettiga 30 minuter mellan fyra och fem gånger i veckan, något färre (38 %) som svarade att de var andfådda

och svettiga tre gånger i veckan eller mindre och en rätt så liten del (14 %) som ansåg att de var andfådda och svettiga 30 minuter sex gånger i veckan. Tre stycken ansåg att de var andfådda och svettiga en gång i veckan, en svarade att denne var andfådd och svettig mer sällan än en gång i veckan och två att de aldrig var det.

I årskurs sju ansåg ungdomarna att de inte var så aktiva, de flesta av flickorna svarade att de var andfådda och svettiga tre gånger i veckan eller mindre (36 %), en femtedel (21 %) svarade att de var andfådda och svettiga mellan fyra och fem gånger i veckan. Nästan en femtedel (18 %) ansåg att de var andfådda och svettiga en gång i veckan och lika många (18 %) att de var andfådda och svettiga mindre än en gång i veckan, endast en liten del av flickorna (7 %) ansåg att de var andfådda och svettiga under en halvtimme sex gånger i veckan. Pojkarnas svar såg litet annorlunda ut. Över hälften av svaren (51 %) visade att de var andfådda och svettiga tre gånger i veckan eller mindre, ungefär en fjärdedel (24 %) ansåg att de var andfådda och svettiga mellan fyra och fem gånger i veckan och några fyllde i att de var andfådda och svettiga endast en gång i veckan (10 %). Det var några färre av dem (9 %) som svarat att de var andfådda och svettiga minst en halvtimme sex gånger i veckan, medan endast en ansåg att denne var andfådd och svettig mindre än en gång i veckan och en att denne aldrig var det. Det visade sig att sammanlagt nästan hälften av årskurs sju (44 %) var andfådda och svettiga mindre än tre gånger i veckan några och över en femtedel (23 %) att de var andfådda och svettiga mellan fyra och fem gånger i veckan. De som svarade att de var andfådda och svettiga en gång i veckan var en mindre del (13 %) och ännu färre än det (10 %) hade fyllt i att de var andfådda och svettiga mindre än en gång i veckan. Några få (8 %) hade kryssat för att de var svettiga och andfådda sex gånger i veckan. Endast en (2 %) av respondenterna i årskurs sju hade då fyllt i att denne aldrig var svettig och andfådd.

Fortsättningsvis diskuterar jag vad de tillfrågade ungdomarna ansåg om frågan *”Vad ger motion och hobbyn åt dig?”* Frågan var en kombination av öppen och sluten frågeställning, dvs. ungdomarna hade färdiga svarsalternativ, samt att de kunde skriva in egna om de ville. De flesta i årskurs sex svarade glädje, frisk luft, vänner, att det håller vikten i ordning, bra sömn, energi, ett starkt skelett, bra självförtroende, ett starkt hjärta, fasta rutiner och kondition. Några andra svar var språkkunskaper, motivation och lärdom. I årskurs sju förekom svaren glädje, frisk luft, vänner, energi, bra sömn, håller vikten i ordning, bra



självförtroende, fasta rutiner, ett starkt skelett och ett starkt hjärta. Andra svar som förekom var kondition, ”tömmer ut det dåliga”, bra humör och ”bättre i skolan”.

Så finns det de som inte har intresse och motivation för att motionera och röra på sig och för dem fanns frågan *”Vad skulle motivera dig att motionera och röra på dig mer?”* Det var en öppen fråga där de själva fick skriva sina önskemål, men tyvärr lämnade majoriteten den obesvarad. Svaren som fanns bland respondenterna från årskurs sex var då att någon letade efter ”sin” gren, någon behövde mer tid, några ville ha mer innebandyträningar, några tänkte på självförsvarskurs, bra redskap m.m. I årskurs sju spelade vännerna en större roll och den vanligast förekomna kommentaren var ”mer vänner”, någon letade efter en passande gren, någon ville ha mer tid, några var mer tävlingsinriktade, några saknade en innebandyklubb, några ville spela pingis mer ”professionellt” m.m.

### 5.3.1 Motion i skolan

För att få veta hur mycket ungdomarna rör på sig i skolan fanns det tre olika frågor kring det; *”Är du aktiv under dina gymnastiklektioner i skolan?”*, *”Hur ofta rör du på dig i skolan?”* och *”Vad gör du under rasterna i skolan?”*

Under frågan *”Är du aktiv under dina gymnastiklektioner”* som var en sluten ställdes följande frågsalternativ som var: 1) Ja, 2) Jag försöker mitt bästa, 3) Ibland om jag orkar och 4) Nej. Svaren som jag fick var följande: I årskurs sex svarade nästan alla flickor (82 %) att de försökte sitt bästa under gymnastiklektionerna i skolan och resten (18 %) att de var aktiva under gymnastiklektionerna. Bland pojkarna såg det aningen annorlunda ut där över hälften (54 %) ansåg sig som aktiva på gymnastiklektionerna, en tredjedel (34 %) försökte sitt bästa och några (12 %) fyllde i att de var aktiva ibland om de orkade. Sammanfattningsvis uppgav över hälften av respondenterna (58 %) att de försökte sitt bästa, över en tredjedel (36 %) svarade att de var aktiva och några få (5 %) fyllde i att de ansträngde sig ibland om de orkade.

I årskurs sju såg det aningen annorlunda ut, då frågan ställdes där svarade nästan hälften (46 %) att de försökte sitt bästa, litet över en tredjedel (36 %) av flickorna svarade att de var aktiva och en femtedel (18 %) att de var aktiva om de orkade. Bland pojkarna ansåg över hälften (51 %) att ja, de aktiverade sig, över en tredjedel (39 %) att de gjorde sitt bästa medan endast några få (9 %) aktiverade sig ibland om de orkade. Med andra ord hade

nästan hälften (44 %) av respondenterna svarat att de aktiverade sig på gymnastiklektionerna, något färre (43 %) försökte sitt bästa och några få (13 %) svarade att de endast aktiverade sig om de orkade. Ingen av respondenterna hade kryssat för det sista alternativet som stod för ”nej”.

Under den andra frågan ”*Hur ofta rör du på dig i skolan*” som också var en sluten fråga fanns svarsalternativen: 1) nästan varje rast, 2) 1-2 raster per dag och 3) inte alls, jag ser bara på då andra gör det. Bland flickorna i årskurs sex svarade över hälften (57 %) att de rörde på sig nästan varje rast, nästan en tredjedel (30 %) att de rörde på sig mellan en och två raster per dag och några (13 %) svarade att de inte rör på sig alls utan endast ser på då de andra gör det. Pojkarnas svar såg litet annorlunda ut, nästan tre fjärdedelar (72 %) svarade att de rörde på sig nästan varje rast, medan en femtedel (23 %) uppgav att de rörde på sig mellan en och två raster per dag och endast en (3 %) att denne endast såg på då de andra rörde på sig. Sammanfattningsvis hade över hälften (65 %) svarat att de rörde på sig nästan varje rast, nästan en tredjedel (26 %) att de rörde på sig under en till två raster per dag medan några få (8 %) endast såg på då de andra gjorde något.

I årskurs sju var det mindre aktivitet eftersom flickorna svarade att nästan hälften (46 %) endast såg på då andra gjorde något, över en tredjedel (36 %) hade svarat att de rörde sig mellan en och två raster per skoldag och de som rörde på sig nästan varje rast var under en femtedel (18 %). Pojkarna svarade med att nästan hälften (48 %) av dem rörde på sig under en till två raster per dag, en tredjedel (30 %) rörde på sig varje rast, medan endast lite på en femtedel (22 %) såg på då någon annan gjorde det. Sammanfattningsvis svarade nästan hälften (43 %) att de rörde på sig mellan en och två raster per dag och en tredjedel (32 %) att de endast såg på då andra var aktiva, medan en fjärdedel (25 %) av alla sjundeklassister svarade att de rörde sig nästan varje rast.

För att sedan kunna gå närmare in på vad ungdomarna hade för aktiviteter under rasterna i skolan fanns det några färdiga alternativ i frågan ”*Vad gör du på rasterna i skolan?*” och en öppen som de själva kunde fylla i ifall någon gjorde något som inte fanns som alternativ. På den här frågan kunde ungdomarna välja fler svarsalternativ än ett, dvs. flera av de olika alternativen som fanns beskrivna: I årskurs sex svarade en tredjedel av flickorna (32 %) att de pratade och gick omkring, en fjärdedel (25 %) att de spelade fotboll eller andra bollspel, nästan en femtedel (17 %) att de hoppade hopprep eller ruta och några

(8 %) att lekte på skolans lekplan. Tre (6 %) svarade att de umgicks med vännerna, tre (6 %) svarade att de inte gjorde annat än att se på andra, två (4 %) spelade korgboll och en (2 %) som gungade. Pojkarnas intressen på rasterna i skolorna var annorlunda, över hälften (57 %) av dem spelade fotboll eller andra bollspel, en del (15 %) umgicks med vänner, något färre (14 %) pratade och gick omkring. Några (8 %) lekte på skolans lekplan, en (3 %) uppgav att denne inte gjorde annat än såg på andra och en (3 %) att denne gungade. Sammanlagt var det över en tredjedel (39 %) som svarade att de spelade fotboll eller andra bollspel, nästan en fjärdedel (24 %) pratade och gick omkring och lite färre (11 %) som umgicks med vänner. Några (9 %) svarade att de hoppar hopprep eller ruta, något färre (8 %) att de lekte på skolans lekplan, fyra (5 %) som inte gjorde annat än såg på andra, två (2 %) som gungade och två (2 %) som själv hade fyllt i att de spelade korgboll.

För årskurs sju fanns det inget färdigt alternativ att kryssa för utan för dem ställdes frågan som en öppen fråga. Orsaken till den öppna frågan var att aktiviteterna på skolans raster förändras mycket mellan årskurs sex och sju. Svaren som kom av flickorna var att det var över hälften (68 %) som bl.a. stod och pratade, resten endera busade med kompisarna (16 %), lyssnade på musik (7 %), gjorde läxorna (6 %) eller spelade fotboll (3 %). Det som pojkarna bl.a. gjorde var att nästan hälften av dem (48 %) stod och pratade, nästan en fjärdedel (23 %) spelade fotboll och resten spelade korgboll (13 %), spelade pingis (13 %) och lyssnade på musik (2 %). Sammanfattningsvis var antalet svar från årskurs sju att över hälften (56 %) stod och pratade, medan resten spelade fotboll (15 %), pingis (8 %), korgboll (8 %) eller busade med sina kompisar (7 %), lyssnade på musik (4 %) och gjorde läxor (2 %).

### 5.3.2 Motion på fritiden

För att få veta hur mycket ungdomarna rör på sig på fritiden fanns det några specifika frågor för det. Frågorna riktade sig mer mot vad ungdomarna gör utan att egentligen tänka på det, dvs. något som kallas ”nyttomotion”. Under den rubriken går också frågan hur de tar sig till skolan. Mina frågor var: *”Får du ”nyttomotion” på fritiden och vad? Som att du går eller cyklar till dina kompisar, skolan eller någon aktivitet på kvällen”, ”Hur tar du dig till skolan?”* och *”Om du på förra frågan svarade att du går eller cyklar till skolan, hur ofta gör du det?”*

Den inledande frågan, om ungdomarna får s.k. ”nyttomotion” på fritiden, var en öppen fråga, och respondenterna fick möjlighet att svara med flera svar än ett, dvs. här kom det fler svar än det fanns respondenter. Under den frågan svarade flickorna i årskurs sex att de flesta (71 %) cyklar eller går till centrum eller sina vänner, några (12 %) går ut med hunden, ett fåtal (8 %) går eller cyklar en längre sträcka till skolbussen, en (2 %) är ut i skogen och går och en (2 %) är ute och gå med katten. Några få (5 %) svarade dock att de inte får någon ”nyttomotion” alls. Bland pojkarna svarade de flesta (81 %) att de cyklar eller går till centrum eller sina vänner, två (6 %) svarade att de cyklar en längre sträcka till skolbussen och en (3 %) är ute med hunden. Också bland pojkarna svarade några (10 %) att de inte gör någonting alls. Sammanlagt svarade väldigt många (76 %) att de cyklar eller går till sina vänner eller till centrum, några (8 %) att de är ute med hunden, ett fåtal (6 %) uppgav att de cyklar en längre sträcka till skolbussen, en (1 %) att denne går ut i skogen och en (1 %) att denne går ute med katten. Det var alltså några (8 %) som svarade att de inte gör något alls.

I årskurs sju såg det aningen annorlunda ut. Över hälften (58 %) av flickorna skrev att de går eller cyklar till centrum eller sina vänner, en femtedel (21 %) uppgav att de går ut med hunden och två (6 %) att de går eller cyklar en längre sträcka till skolbussen. Över en tiondel (15 %) svarade att de inte får någon ”nyttomotion” alls. Pojkarnas svar var att långt över hälften (69 %) går eller cyklar till centrum eller sina vänner, två (6 %) svarade att de är ute med hunden, en (3 %) att denne går eller cyklar en längre sträcka till skolbussen och en (3 %) att denne hjälper till i föräldrarnas ladugård. Bland dem fanns det också de som ansåg att de inte gjorde något alls, nästan en femtedel (19 %). Sammanlagt svarade över hälften (64 %) att de cyklar eller går till centrum eller sina vänner, några (13 %) att de är ute med hunden, ett fåtal (5 %) svarade att de går eller cyklar en längre sträcka till bussen och en (1 %) att denne hjälper till med djuren i föräldrarnas ladugård. Nästan en femtedel (17 %) svarade att de inte får någon osynlig ”nyttomotion” alls.

För att sedan gå närmare in på hur ungdomarna tar sig till skolan fanns frågan ”*Hur tar du dig till skolan?*” Frågan var en sluten fråga i vilken det fanns fyra olika alternativ att kryssa för: 1) du går, 2) du cyklar, 3) dina föräldrar kör dig och 4) du åker skoltaxi eller -buss. Flickorna i årskurs sex svarade att ungefär hälften av dem åkte med skoltaxi eller -buss till skolan (49 %), en tredjedel att de cyklade (32 %), några fick skjuts av sina föräldrar (11 %) och några gick (8 %). Pojkarna svarade med att nästan hälften av dem åkte skoltaxi eller

-buss (46 %), över en tredjedel cyklade (38 %) och några svarade att de gick (11 %). Ingen av pojkarna hade fyllt i att de fick skjuts av föräldrarna. Sammanlagt var det ungefär hälften som åkte skoltaxi eller -buss (49 %), över en tredjedel som cyklade (36 %), några som gick (10 %) och några som fick skjuts av sina föräldrar (6 %).

I årskurs sju svarade nästan hälften av flickorna att de åkte skoltaxi eller -buss (46 %), över en tredjedel att de cyklade (36 %), några att dem fick skjuts av sina föräldrar (11 %) och ett fåtal att de gick (7 %). Pojkarna svarade att över hälften av dem åkte skoltaxi eller -buss (58 %), nästan en tredjedel att de cyklade (30 %) och några att dem fick skjuts av sina föräldrar (12 %). Sammanslaget var det lite över hälften som åkte med skoltaxi eller -buss (52 %), en tredjedel som cyklade (33 %), några som fick skjuts av sina föräldrar (11 %) och några få som gick (3 %).

När informationen om hur ungdomarna tog sig till skolan fanns behövdes det mer information om hur ofta de cyklade eller gick till skolan, för att på så vis få en bättre bild av hur mycket de egentligen rör på sig. I frågan fanns det två olika alternativ: 1-2 gånger i veckan och 3-5 gånger i veckan. De som svarade på den här frågan var endast de som i den föregående frågan hade svarat att de cyklade eller gick till skolan, dvs. i årskurs sex handlade det om 15 flickor och 18 pojkar, medan det i årskurs sju rörde sig om 12 flickor och 10 pojkar. Bland flickorna i årskurs sex svarade över hälften att de gick eller cyklade 3-5 gånger i veckan (60 %) och resten gjorde det 1-2 gånger i veckan (40 %). Bland pojkarna var det fler än hälften som hade svarat att de cyklade eller gick 3-5 gånger i veckan (83 %) och några som svarat för 1-2 gånger i veckan (17 %). Allt som allt var det nästan tre fjärdedelar som cyklade eller gick 3-5 gånger i veckan (72 %), medan resten gjorde det 1-2 gånger i veckan (28 %).

I årskurs sju svarade nästan alla av flickorna att de cyklade eller gick 3-5 gånger i veckan (91 %), medan endast en gjorde det 1-2 gånger i veckan (9 %). Bland pojkarna kom ungefär samma resultat, de flesta svarade att de cyklade eller gick 3-5 gånger i veckan (80 %) och de övriga att de gjorde det 1-2 gånger i veckan (20 %). Sammanslaget visade det sig vara så att nästan alla som cyklade gjorde det 3-5 gånger i veckan (86 %) och några få gjorde det 1-2 gånger i veckan (14 %).

## 5.4 Mat-, godis- och sovvanor

Övervikt handlar till stor del om hurudana motionsvanorna är, men sovvanor och matvanor har också en stor betydelse på hur kroppen fungerar. I enkäten fanns för den här delen sex olika frågor: *"Vilken tid går du och lägger dig på kvällen?"*, *"Vilken tid brukar du vakna på morgonen?"*, *"Hur många gånger om dagen brukar du äta mat?"*, *"Hur ofta äter du chips?"*, *"Hur ofta äter du hamburgare och fransk potatis?"* och *"Hur ofta äter du godis?"*

### 5.4.1 Sovvanor

Under den första frågan *"Vilken tid går du och lägger dig på kvällen?"* som var en sluten fråga fanns det olika svarsalternativ att fylla i 1) kl. 20-21, 2) kl. 21-22, 3) kl. 22-23, 4) kl. 23-24 och 5) senare än kl. 24. I årskurs sex svarade över hälften av flickorna att de gick och lade sig mellan kl. 22-23 (59 %), en tredjedel att de gjorde det kl. 21-22 (33 %) och några att de lade sig kl. 23-24 (8 %). Pojkarnas svar var att nästan hälften av dem gick och lade sig kl. 22-23 (43 %), över en tredjedel svarade kl. 21-22 (37 %), några svarade kl. 23-24 (11 %) och ett litet antal kl. 20-21 (9 %). Sammanlagt var det ungefär hälften som gick och lade sig kl. 22-23 (51 %), en tredjedel kl. 21-22 (35 %), några kl. 23-24 (10 %) och ett litet antal kl. 20-21 (4 %).

Bland flickorna i årskurs sju svarade att nästan hälften att de lade sig kl. 22-23 (43 %), ungefär en tredjedel att de lade sig kl. 21-22 (32 %), några svarade att de lade sig kl. 20-21 (15 %) och ett fåtal kl. 23-24 (11 %). Ingen av flickorna hade fyllt i att de lade sig efter midnatt. Bland pojkarna kom svaren att över hälften lade sig kl. 22-23 (64 %), en femtedel svarade kl. 21-22 (21 %), några få svarade kl. 23-24 (9 %), ett litet antal kl. 20-21 (3 %) och en som lade sig senare än klockan 24 (3 %). Sammanlagt var svaren att över hälften lade sig kl. 22-23 (54 %), en fjärdedel kl. 21-22 (26 %), några kl. 23-24 (10 %), ett fåtal kl. 20-21 (8 %) och endast en senare än kl. 24 (2 %).

För att få veta hur långa nätter ungdomarna får efter att de väl har lagt sig ställdes frågan *"Vilken tid brukar du vakna på morgonen?"* Den frågan hade jag valt att skulle vara öppen så att ungdomarna själva kunde fylla i när de vaknade, eftersom det ofta varierar på helger, lov och skolveckor. Nu verkade respondenterna mest fokuserade på skolveckorna så svaren blev inte riktigt som jag hade tänkt mig, men de ger ändå en riktlinje om hur mycket ungdomarna i årskurs sex och sju sover om nätterna. Svaren som kom kategoriserades

sedan i tre grupper a) kl.6-7, b) kl.7-8 och c) kl.8-9. Svaren blev då bland flickorna i årskurs sex att över hälften av dem vaknade kl. 6-7 (54 %), några färre än det kl. 7-8 (41 %) och ett fåtal kl. 8-9 (5 %). Pojkarna svarade med att över hälften av dem vaknade kl. 7-8 (57 %), en tredjedel vaknade kl. 6-7 (34 %) och ett fåtal kl. 8-9 (9 %). Sammanlagt blev resultatet då att nästan hälften (49 %) svarat att de vaknat kl.7-8, några färre (44 %) kl.6-7 och ett fåtal (7 %) kl. 8-9. I årskurs sju svarade större delen av flickorna att de vaknade kl. 6-7 (79 %) och en femtedel att de vaknade kl. 7-8 (21 %). Bland pojkarna svarade över hälften att de vaknade kl. 6-7 (58 %) och de övriga kl. 7-8 (42 %). Sammanslaget vaknade två tredjedelar kl. 6-7 (67 %) och en tredjedel kl. 7-8 (33 %).

En annan sak som också intresserade var hur mycket sömn ungdomarna fick, vilket lätt kunde räknas ut med hjälp av svaren från de föregående frågorna. I årskurs sex svarade över en tredjedel av flickorna att de sov 9 h per natt (36 %), lika många hade svarat att de sov 8 h per natt (36 %), medan några färre hade fyllt i att de sov 7 h per natt (24 %). En av flickorna hade fyllt i att hon sov 10 h per natt (2 %) och en att hon sov 6 h (2 %). Bland pojkarna sov nästan hälften 8 h (49 %), medan lite färre än hälften (43 %) sov 9 h per natt. Några få sov 7 h (5 %) och en 10 h (3 %). Ingen av pojkarna hade fyllt i att de sov 6 h. Totalt sov nästan hälften i årskurs sex 8 h (42 %), lite över en tredjedel 9 h (39 %), några stycken 7 h (16 %), två 10 h (2 %) och en 6 h (1 %).

I årskurs sju fick jag svaren att aningen under hälften av flickorna sov 8 h (43 %), en tredjedel 9 h (32 %), en fjärdedel 7 h (21 %) och en 10 h (4 %). Ingen av flickorna sov endast 6 h. Pojkarnas svar var nästan lika, nästan hälften av dem sov 8 h (48 %), en fjärdedel 9 h (21 %), nästan en fjärdedel sov 7 h (19 %) och en uppgav att han sov 10 h (3 %). Dessutom var det tre av pojkarna som brukade sova 6 h (9 %). Allt som allt var det knappa hälften som svarade att de sov 8 h (46 %), en fjärdedel 9 h (26 %), en femtedel 7 h (20 %), tre stycken 6 h (5 %) och två att de sov 10 h (3 %).

#### **5.4.2 Matvanor**

Matvanorna är en av de största påverkningsfaktorerna för ungdomarnas vikt, och för att få veta mer om den fanns frågan *"Hur många gånger om dagen brukar du äta mat?"* . I frågan fanns också närmare beskrivet vad jag definierade som mat, och att också smörgåsar räknades som ett mål mat. Frågan framställdes som öppen och respondenterna fick då skriva sitt svar själva, jag kategoriserade sedan svaren. Kategorierna jag gjorde var: 1) 1-2

mål mat, 2) 3-4 mål, 3) 5-6 mål och 4) 7 mål, samt en som skrev att denne åt 10 mål mat per dag. I årskurs sex svarade lite över hälften att de åt 3-4 mål per dag (54 %), över en tredjedel av flickorna att de åt 1-2 mål mat per dag (35 %) och några få att de åt 5-6 mål (11 %). Pojkarnas svar visade att över hälften åt 3-4 mål (65 %), nästan en fjärdedel åt 1-2 mål per dag (24 %), en liten del 5-6 mål (9 %) och en som åt 7 mål mat per dag. Sammanlagt svarade de då i årskurs sex att kring hälften av dem åt 3-4 mål (51 %), en tredjedel åt 1-2 mål mat per dag (38 %), några få 5-6 mål (10 %) och en som åt 7 mål.

Bland eleverna i årskurs sju svarade större delen av flickorna att de åt 3-4 mål mat per dag (82 %), ett litet antal att de åt 1-2 mål (11 %) och två stycken att de åt 5-6 mål (7 %). Pojkarna svarade med att större delen av dem åt 2-3 mål mat per dag (79 %), några få åt 4-5 mål (15 %), endast en åt 1-2 mål (3 %) och en åt 10 mål mat (3 %). Totalt åt större delen av respondenterna åt 3-4 mål mat per dag (80 %), ganska få åt 1-2 mål (7 %), några åt 5-6 mål (11 %) och en svarade med att denne åt 10 mål mat per dag.

För att få veta mer om ungdomarnas övriga mat och godisvanor fanns frågorna "*Hur ofta äter du chips?*", "*Hur ofta äter du hamburgare och fransk potatis?*" och "*Hur ofta äter du godis?*" Alla tre frågorna hade fem alternativ som respondenterna kunde välja bland, nämligen 1) En gång om dagen, 2) Tre gånger i veckan eller mindre, 3) Mindre än en gång i veckan, 4) Ibland och 5) Jag äter inte chips/hamburgare och fransk potatis/godis. Svarsalternativet "ibland" användes som ett alternativ för dem som åt det någon gång nu och då. Jag var personligen närvarande under alla tillfällen som respondenterna svarade på enkäterna och kunde på så sätt förklara om det var oklart.

På frågan *Hur ofta äter du chips?* svarade större delen av flickorna i årskurs sex att de åt chips ibland (62 %), ungefär en fjärdedel av dem åt mindre än en gång i veckan (24 %) och några åt tre gånger i veckan eller mindre (13 %). Pojkarna svarade att större delen åt ibland (60 %), en femtedel åt mindre än en gång i veckan (20 %), lite färre än det tre gånger i veckan eller mindre (17 %) och en svarade att denne inte åt chips. Sammanlagt var det en stor del som åt chips ibland (61 %), lite fler än en femtedel som åt mindre än en gång i veckan (22 %) och några färre än det som åt chips tre gånger i veckan eller mindre (15 %) och en som svarade att denne inte åt chips alls.

I årskurs sju svarade de flesta av flickorna att de åt chips ibland (68 %), nästan en tredjedel åt chips mindre än en gång i veckan (29 %) och en svarade att denne åt chips tre gånger i



veckan eller mindre (3 %). Bland pojkarna var det under hälften som åt chips ibland (42 %), en knapp tredjedel som gjorde det tre gånger i veckan eller mindre (31 %), en femtedel som åt chips mindre än en gång i veckan (21 %), en som åt chips en gång om dagen och en svarade att denne inte åt chips alls. Sammanlagt var det lite över hälften som svarade att de åt chips ibland (54 %), en fjärdedel som gjorde det mindre än en gång i veckan (25 %), lite färre än det som åt chips tre gånger i veckan eller mindre (17 %), en som åt alla dagar och en som inte åt alls.

På frågan *"Hur ofta äter du hamburgare och fransk potatis?"* svarade tre fjärdedelar, alltså de flesta av flickorna i årskurs sex att de åt det ibland (76 %), några svarade att de åt det mindre än en gång i veckan (16 %), ett fåtal svarade att de inte äter hamburgare och fransk potatis (5 %) och en att denne åt det tre gånger i veckan eller mindre. Av pojkarna svarade en stor del att de åt det ibland (69 %), en knapp fjärdedel svarade mindre än en gång i veckan (23 %), några få kryssade för att de inte åt hamburgare och fransk potatis (6 %) och en att denne åt det tre gånger i veckan eller mindre. Sammanlagt var det nästan tre fjärdedelar som åt fransk potatis och hamburgare ibland (72 %), en femtedel som åt det mindre än en gång i veckan (19 %), några svarade att de inte alls åt hamburgare och fransk potatis (6 %) och ett fåtal att de åt det tre gånger eller mindre i veckan (3 %).

I årskurs sju svarade en stor del av flickorna att de åt hamburgare och fransk potatis ibland (86 %), några få att de åt det mindre än en gång i veckan (7 %) och några att de inte åt hamburgare och fransk potatis alls (7 %). Bland pojkarna svarade över tre fjärdedelar att de åt det ibland (79 %), några svarade mindre än en gång i veckan (12 %) och ett fåtal att de åt det tre gånger i veckan eller mindre (9 %). Sammanlagt var det över fyra femtedelar som åt det ibland (82 %), några åt det mindre än en gång i veckan (10 %), ett fåtal tre gånger i veckan eller mindre (5 %) och ett litet antal att de inte åt hamburgare och fransk potatis (3 %).

Svaren på frågan *"Hur ofta äter du godis?"* blev i årskurs sex att nästan hälften av flickorna åt det tre gånger i veckan eller mindre (43 %), en fjärdedel mindre än en gång i veckan (27 %), några svarade ibland (16 %), ett fåtal med en gång om dagen (11 %) och en fyllde i att denne inte åt godis. Svaren som pojkarna gav var att lite över en tredjedel av dem åt godis mindre än en gång i veckan (37 %), lite under en tredjedel svarade med tre gånger i veckan eller mindre (31 %), en fjärdedel ibland (26 %) och några en gång om

dagen (6 %). Sammanlagt svarade respondenterna att över en tredjedel åt godis tre gånger i veckan eller mindre (38 %), lite färre än en tredjedel mindre än en gång i veckan (32 %), en femtedel ibland (21 %), några få en gång om dagen (8 %) och en svarade att denne åt godis en gång om dagen.

Flickorna i årskurs sju svarade att över en tredjedel av dem åt godis tre gånger i veckan eller mindre (39 %) och lika många svarade att de åt det ibland (39 %). Några svarade att de åt godis mindre än en gång i veckan (11 %), ett fåtal svarade en gång om dagen (7 %) och en svarade att denne inte åt godis alls. Pojkarna svarade lite annorlunda och över hälften åt godis tre gånger i veckan eller mindre (55 %), lite över en fjärdedel svarade att de åt godis ibland (27 %), några en gång om dagen (12 %) och ett fåtal mindre än en gång i veckan (6 %). Sammanlagt var det nästan hälften som hade svarat att de åt godis tre gånger i veckan eller mindre (48 %), en tredjedel ibland (33 %), några en gång om dagen (10 %), ett fåtal mindre än en gång i veckan (8 %) och en som svarade att denne inte åt godis alls.

### 5.4.3 Energidrycker

Jag hade som ett mål i undersökningen att få veta hur mycket energidryck respondenterna konsumerar, frågorna som ställdes var då *"Dricker du energidrycker?"* och *"Hur mycket energidrycker dricker du?"* På frågan *Dricker du energidrycker* kom följande svar: Nästan hälften av flickorna i årskurs sex drack energidrycker (41 %), över hälften av pojkarna (54 %) och sammanlagt runt hälften i hela årskursen (41 %). I årskurs sju var antalet något mindre, en tredjedel av flickorna (32 %), nästan hälften av pojkarna (48 %) och alltså sammanslaget lite under hälften av alla drack energidrycker (41 %).

För att få veta hur mycket energidrycker som går åt ställdes frågan *"Hur mycket energidrycker dricker du?"*. Svarsalternativen till frågan var 1) fler än en flaska per dag, 2) mindre än en flaska per dag, 3) mindre än tre flaskor i veckan och 4) jag dricker inte energidrycker. Svaren jag fick bland årskurs sex var att över hälften av dem inte drack energidrycker (59 %), lite över en fjärdedel drack mindre än tre flaskor i veckan (27 %), några få drack mindre än en flaska per dag (11 %) och en som drack fler än en flaska per dag (3 %). Bland pojkarna svarade nästan hälften av dem att de inte drack energidrycker (45 %), under hälften drack mindre än tre flaskor per vecka (43 %), några mindre än en flaska om dagen (6 %) och några drack fler än en flaska per dag (6 %). Sammanslaget var det över hälften av årskurs sex som inte drack energidrycker alls (53 %), lite över en

tredjedel som drack mindre än tre flaskor i veckan (35 %), några som drack mindre än en flaska per dag (8 %) och ett fåtal som drack fler än en flaska om dagen (4 %).

I årskurs sju svarade en stor del av flickorna att de inte drack någon energidryck alls (68 %), nästan en tredjedel drack mindre än tre flaskor i veckan (29 %) och ett fåtal drack mindre än en flaska per dag (4 %). Pojkarnas svar var att kring hälften av dem inte drack energidrycker (51 %), en femtedel drack mindre än tre flaskor i veckan (21 %), några drack fler än en flaska per dag (15 %) och ett fåtal mindre än en flaska per dag (12 %). Allt som allt var det över hälften av alla i årskurs sju som svarade att de inte drack någon energidryck alls (59 %), en fjärdedel som drack mindre än tre flaskor i veckan (25 %), några som drack mindre än en flaska om dagen (8 %) och några som drack mer än en flaska per dag (8 %).

#### **5.4.4 Alkohol och tobaksvanor (åk sju)**

Tobaksrökning och alkoholintag är något som ofta får sin start någonstans i årskurs sju eller åtta. Orsaken är troligen grupptrycket och puberteten, i den åldern börjar ungdomarna bli mer självständiga och börjar leta efter sig själva, då provar de också ofta alkohol och tobaksrökning. Det är inte alla som gör det, men nog en väldigt stor grupp. Jag valde att inte ställa frågor om alkohol och tobak för årskurs sex, eftersom det då skulle kunna komma att trycka på en öm punkt och jag misstänkte att det kunde leda till ett ökat intresse för produkterna. De här frågorna har med andra ord blivit ställda endast för årskurs sju.

So svarsalternativ till frågan *"Har du druckit alkohol?"* som var en sluten fråga hade jag valt tre olika svarsalternativ. De var: 1) jag har varit påverkad några gånger, 2) jag har smakat och 3) nej, jag dricker inte alkohol. Av flickorna hade ungefär hälften av smakat alkohol (54 %), över en tredjedel att de inte dricker alkohol (36 %) och de övriga att de hade varit påverkade några gånger (11 %). Pojkarnas svar var också att lite över hälften av dem hade smakat (55 %), en tredjedel svarade med att de inte dricker alkohol (36 %) medan några svarade att de hade varit påverkade några gånger (9 %). Sammanlagt var det lite över hälften som svarade att de hade smakat alkohol (54 %) och en tredjedel som ansåg att de inte drack alkohol över huvudtaget (33 %) och en del som svarat för att de hade varit påverkade några gånger (10 %).

Under frågan *"Har du rökt?"*, som också var en sluten fråga, fanns det tre olika svarsalternativ för respondenterna: 1) jag gör det regelbundet, 2) jag har smakat och 3) nej, jag röker inte. Svaren jag fick visade att några av flickorna hade smakat tobak (11 %), ett fåtal av dem gör det regelbundet (4 %) och att större delen av dem inte röker alls (86 %). Bland pojkarna hade ungefär en fjärdedel av dem rökt (24 %), ett fåtal av dem röker regelbundet (6 %) och att större delen av dem inte röker alls (70 %). Sammanlagt var det under en femtedel som hade smakat (18 %), ett fåtal som rökte regelbundet (5 %) och över tre fjärdedelar som svarade att de inte röker alls (77 %).

## 6 Avslutande diskussion

I den avslutande diskussionen kommer jag att reflektera kring resultatet som kommit från enkäterna. Jag börjar med att fokusera på själva enkäten som metod, för att sedan flytta fokusen till de olika områdena jag beskrev i kapitlet för resultaten. Med det här examensarbetet hoppas jag att läsaren ska få idéer för fortsatt utveckling av ungdomsarbetet i Kimitoöns kommun.

### 6.1 Undersökningsmetoden

Som jag tidigare skrivit valde jag enkät som metod. Motiveringen till det var för att undersökningen var så omfattande och hade ett väldigt stort antal respondenter. Att nå ut till alla med intervju hade inte varit realistiskt. Saker jag kunnat göra bättre var att reservera mer tid mellan utdelningen av tillståndsbreven och enkäten, samt att skriva breven annorlunda. En annan brist med tillståndet var att brevet borde ha varit ett brev som returnerades med underskrift av vårdnadshavare. Nu hade beslutet tagits att vårdnadshavaren endast skulle meddela till fritidsenheten i Kimitoöns kommun om denne inte ville att barnet skulle delta, vilket skulle ha kunnat leda till irriterade föräldrar om det visade sig att barnen inte fört fram brevet och föräldrarna fått veta om undersökningen från annat håll.

Ytterligare en sak som jag i efterhand skulle ha gjort på ett annat sätt var själva examensarbetsprocessen. Jag skulle ha börjat med att läsa mig in på teorigrunder för att sedan bygga enkätens innehåll kring dem och inte göra det tvärtom, som det nu gjordes. Men som jag skrev tidigare i arbetet var den ursprungliga idén att endast göra en enkät som skulle analyseras för att sedan avslutas utan en djupare analys i form av ett examensarbete. Frågorna i enkäten hade i så fall troligen formulerats på ett annorlunda sätt och fyllt sin

funktion på ett möjligen bättre sätt än de nu gjorde. Jag försökte trots det få fram ett djup i ungdomarnas tankar kring sin livsstil med hjälp av enkäten och ser resultatet av arbetet som rätt så bra.

Reliabiliteten är hög eftersom svarsprocenten var väldigt hög, endast 11 % av eleverna i årskurs sex och sju deltog inte i undersökningen. Trots det hade det varit bra med en pilotundersökning med en grupp innan den riktiga undersökningen gjordes, då hade även små möjliga oklarheter kunnat undvikas, samt att frågor hade kunnat ändras för att få utförligare svar, främst med avseende på de öppna frågorna. Årskurs åtta hade också varit en grupp som jag nu i efterhand skulle ha velat ha med i undersökningen, eftersom processen mot livet som ungdom på riktigt har tagit fart och en individ i den åldersgruppen upplever situationerna i livet på ett helt annat sätt än en i årskurs sju.

Validiteten i undersökningen var väldigt svår att arbeta fram, pga. att jag efter att ha gjort undersökningen och arbetat fram resultatet började undersöka vad det var jag egentligen hade tänkt mäta och om jag mätt det eller något annat. Tolkningar och slutsatser knöts samman med teori med hjälp av att jag efter hand letade efter teori som passade undersökningen och inte tvärtom, vilket kan göra validiteten bristfällig. Trots det har jag mätt det som Kimitoöns kommun hade intresse av att mäta, samt tolkat, analyserat och gjort slutsatser utgående från det. Resultaten jag fick visar på ungdomars livsstilsvanor, men endast i Kimitoöns kommun. Situationen kan se mycket annorlunda ut i andra kommuner, främst kan det vara en stor skillnad mellan landsort och stad, där ungdomarna är fler och där allt är lättillgängligt.

## **6.2 Slutsatser och tillämpning av resultaten**

Syftet med mitt examensarbete var att få fram ungdomarnas inställning och tankar kring sin livsstil. För att få fram det behövde jag teoretisk litteratur som grundade sig i ämnet som sedan kunde bearbetas med svaren jag fått på enkäterna. Jag strävar här efter att besvara forskningsfrågan genom att analysera svaren på de olika temaområdena och tolka dem med hjälp av teori.

### **6.2.1 Hobbyn och fritid**

Hobbyn är något som fyller en stor del av fritiden som alla människor har, väldigt få är helt utan hobbyn, trots att de kan tro det, eftersom en hobby kan bestå av så gott som vad som

helst. Bland ungdomarna i Kimitoöns kommun visade det sig att den vanligaste hobbyn i årskurs sex var fotboll, musik var också viktigt bland flickorna medan pojkarna föredrog data- och TV-spel. Cykling, simning, ridning, innebandy och mopeder var också ett stort intresse bland eleverna i årskursen. I årskurs sju var nästan hälften av pojkarna aktiva inom fotboll medan flickorna hellre träffade sina vänner. Dans, musik i någon form, jogging, ridning, innebandy och cykling var också populärt.

Skillnaden mellan flickorna i årskurs sex och sju var intressant, om det sedan var en tillfällighet att så stor del av flickorna i årskurs sex spelade fotboll vet jag tyvärr inte, eller om fler av flickorna i årskurs sju hade spelat fotboll året innan, det är också oklart. Att väldigt få flickor spelade fotboll i sjuan väckte mitt intresse. Hade de spelat tidigare och vad hade då fått dem att sluta? En av orsakerna kan vara att flickorna började sätta vännerna i första hand och därför slutade, de kanske endast tappade intresset, eller så startade "drop-out"-fenomenet. (Myllyniemi 2012, s.52). Flickorna kanske helt enkelt var mer intresserade av vännerna i gruppen men inte så vidare av själva fotbollen och därför slutade med den. En annan sak kan vara att föreningarnas prestationsinriktning tagit fart och känslan kändes mer pressad än vad flickorna väntat sig, tränarna bestämmer helt enkelt mer över träningen och blir för stränga. (Juote 2012).

Det intressanta med svaren på frågan om föreningsaktivitet var att pojkarna inte hade gått samma väg som flickorna och minskat på sin aktivitet i föreningar, utan tvärtom, bland pojkarna i årskurs sju var antalet föreningsaktiva större än i årskurs sex. Vad det beror på kan vara svårt att svara på, men det är värt att reflektera kring. Är det så att pojkarna i årskurs sex inte hade varit intresserade av föreningsaktiviteter eller var det så att pojkarna i årskurs sju hade hittat nya intressen och föreningar att delta i? Områden som intresserar varierar genom hela livet och en del föreningar i Kimitoöns kommun kan vara mer inriktade på ungdomar som kommit in i tonåren. Kan det vara så att pojkarna börjar bygga sin egen identitet och därför blir mer föreningsaktiva? Eftersom många får hjälp med det av olika föreningsverksamheter och hobbyn. Hobbyn ger också deltagarna en gemensam sysselsättning som de kan reflektera kring med varandra under tiden de inte utövar den och på så sätt har en orsak till att umgås. (Määttä & Tolonen 2011, s.5-6).

Många talar om grupptryck, om hur ungdomarna påverkas av sina vänners åsikter och har svårt att fatta sina egna beslut, så jag ville veta vad ungdomarna i årskurs sex och sju ansåg

om saken. Det som var intressant var att det var vanligare bland pojkarna än bland flickorna att välja sina hobbyn och intressen efter vännernas tankar och åsikter. Vänner är ju trots allt något som ungdomarna bygger upp sin verklighet runt. Att ha roligt tillsammans och känna samhörighet är för dem väldigt viktigt. (Määttä & Tolonen 2011, s.32). Dessutom är de väldigt fokuserade på hur andra ser dem, det egna jaget kommer i fokus. (Evenshaug & Hallen 2001, s.306-307). Vilket verkar påverka i synnerhet pojkarna i årskurs sex och sju i Kimitoöns kommun. Flickorna verkar vara mer självständiga, de ansåg nämligen genom sina svar att vänner inte påverkade dem så värst mycket i deras val av sysselsättningar.

När det gäller ungdomarnas tankar om ungdomsgårdarna var svaren på frågan väldigt intressanta. Svaren bland de unga i årskurs sex visade att majoriteten av dem var intresserade av att börja tillbringa tiden på någon av ungdomsgårdarna i kommunen, medan svaren från årskurs sju visade en helt annan sida. Bland sjuorna var intresset för att besöka ungdomsgårdarna väldigt lågt. Vad hade lett till den åsikten? Var det så att sjuorna hade fått en dålig start på ungdomsgårdarna (t.ex. dåligt med information) eller var det så att de i början av läsåret tillbringat tiden där men tappat intresset av någon orsak? Några svar jag fick under en öppen fråga kring varför ungdomarna inte tillbringade tiden på ungdomsgårdarna var att någon tyckte de var för avlägsna, någon gick inte dit för att vännerna inte gick och några kände sig osäkra då där fanns så många äldre (ungdomar från årskurs åtta och nio). Ungdomar väljer nämligen ofta en "bästa vän" och andra nära vänner som de umgås med, en "vi-anda", som kan vara väldigt stark. (Evenshaug & Hallen 2001, s.306). Det gör att om många i gruppen inte besöker ungdomsgårdarna så faller också de övriga utanför och väljer att inte besöka ställena. (Myllyniemi 2008, s.103). Trots sitt svaga intresse för att besöka ställena var majoriteten av respondenterna nöjda med öppethållningstiderna.

### **6.2.2 Motion**

Om vi ser på svaren jag fick kring frågor om motion så syntes det tydligt att väldigt få nådde målet som anses vara det som människans kropp behöver, alltså 1-2 timmars rörelse per dag, eller ens 30 minuters andfåddhet och svettning (Statens näringsdelegation 2005, s.6, s.43-45). I årskurs sex höll sig en större del av ungdomarna igång mellan fyra och fem gånger i veckan, eller två till tre gånger, vilket kan anses vara en bra början. Att hålla intresset uppe kan vara svårare. En annan sak som möjligen påverkar i negativ riktning är

att många föräldrar i dag skjutsar sina barn mer än tidigare. Av pojkarna i årskurs sex hörde en stor del till dem som rörde på sig sex gånger i veckan, vilket visar en viss skillnad mellan könen och deras olika hobbyn och intressen, eftersom det endast var två flickor i samma årskurs som ansåg att de rörde på sig sex gånger i veckan. De flesta av flickorna hörde till gruppen som rörde på sig mellan fyra och fem gånger. En väldigt liten grupp inom årskursen hörde till dem som rörde sig mindre än tre gånger i veckan, troligen beror deras svar på bristande motivation eller att de bor långt borta från något som intresserar dem.

I årskurs sju verkade det som om de som motionerade hade minskat. Endera pga. motivation eller annat. Den större delen av dem motionerade tre gånger i veckan eller mindre, det visar att allt fler mellan årskurs sex och sju faller ur, dvs. motivationen minskar, annat intresserar mer och den fysiska aktiviteten blir lidande. Enligt några av författarna till de litterära källorna jag använt mig av (Myllyniemi, Juote, Hoikkala och Sell) beror det på att många slutar med idrottsaktiviteterna för att tränarna börjar kräva att tonåringen ska delta i aktiviteten för att kunna prestera, att det är roligt att delta räknas inte som så viktigt längre. Ungdomarna som fortsätter idrotta får på så sätt mindre tid för annat, träningarna tar mer tid och börjar ses som ett måste och inte som något som är roligt. I de fallen verkar det vara många som känner att vännerna är viktigare och de väljer då bort idrottsgrenen.

Att det är så många pojkar som faller ur mellan årskurs sex och sju kan till stor del bero på just det att vikten sätts på prestation och inte att ha roligt. Eftersom fotboll är en väldigt stor gren inom Kimitoöns kommun är det många som sysslar med det då de är yngre, när de kommer in i tonåren börjar de intressera sig för annat. Vikten av fritiden läggs då på att ha roligt med vännerna, och om hobbyna blir för prestationsinriktade och inte känns roliga längre väljs de lätt bort.

De flesta svaren jag fick i enkäten gällande aktiviteten på gymnastiklektionerna var att de flesta flickorna i årskurs sex försökte sitt bästa. Orsaken till svaret kan bl.a. ses som bristande intresse och då är det motivationen som är låg. Bristande självförtroende kan också vara en påverkande faktor, i synnerhet bland flickor med tanke på dagens krav och deras situation i livet, dvs. puberteten börjar för många. Skillnaden märks om flickorna på årskurs sex jämförs med pojkarna, bland pojkarna ansåg över 50 % att de var aktiva på



gymnastiklektionerna, men bland pojkarna förekom också problemet att en liten del endast ansträngde sig om de hade lust till det. Där märks det tydligt att motivation till att aktivt delta i uppgifterna som görs under gymnastiklektionerna saknas, orsakerna kan också i den här gruppen bero på dåligt självförtroende. I årskurs sju fanns det spår av samma fenomen, där hade också flickornas motivation blivit lidande pga. någon orsak. Pojkarna i årskurs sju verkade däremot vara mer motiverade, men där fanns också svar från bägge ytterligheter, dvs. de som ansåg sig vara aktiva och de som aktiverade sig om de hade lust till det. En positiv sak med frågan var att ingen av de tillfrågade rakt ut hade svarat nej på frågan. Orsaken till den bristande motivationen kan vara pga. att gymnastiken görs under skoltid och inget som görs under skoltid får intressera. En annan sak kan bero på att många av ungdomarna fokuserar på att inte misslyckas, att känna sig som en i gruppen och fokuserar då väldigt mycket på sig själv. Allt de gör blir då inriktat på huruvida intryck de gör på andra, vilket identifierar jaget och självförtroendet kan bli lidande. (Evenshaug & Hallen 2001, s.306-307).

För att kunna öka motivationen och självförtroendet behövs det lagom lätta uppgifter som deltagarna vet att de klarar av samt att de är lagom svåra, för att ge en extra utmaning och på så vis höja självförtroendet och på samma gång hålla kvar intresset för dem som inte har problemet. Den som undervisar behöver ge beröm, inspiration och små utmaningar som gör att de som har bristande motivation känner att det är roligt. Det är svårt att balansera upp uppgifterna i en så här pass blandad grupp eftersom de som redan anser att de är aktiva kan förlora sin motivation i och med att de lätt klarar av uppgifterna. Det ska inte behöva vara prestationen och vem som är duktigast under gymnastiklektionerna som är det viktigaste, utan glädjen i att utöva uppgifterna. (Juote 2012).

Motionsaktiviteten på rasterna i skolan kan också vara en bidragande orsak till en god grundkondition, beroende på vad ungdomarna sysselsätter sig med. Det visade sig att både pojkarna och flickorna ansåg att de rörde på sig nästan varje rast, ungefär en tredjedel hade svarat att de rör på sig mellan en och två raster per dag och endast några fåtal att de endast såg på när andra gjorde något. I årskurs sju var situationen annorlunda, flickorna var minst aktiva medan pojkarna rörde på sig lite mer, i båda grupperna var det en bra bit under hälften som hade svarat att de rörde sig under nästan alla raster, bland pojkarna hade de flesta svarat att de rörde sig mellan en och två raster per dag medan de flesta av flickorna hade svarat att de endast såg på då någon annan var aktiv. En sak som bör tas i beaktande

då man läser resultaten till de olika frågorna är att alla som svarat har olika uppfattning om vad som menas med att röra på sig och inte göra det, en del tycker att de rör sig aktivt då de går långsamt omkring på skolans gårdsplan medan andra anser att de är aktiva genom att spela fotboll, hoppa rep, leka eller dylikt.

Flickorna i årskurs sex tillbringade mycket av tiden med att gå omkring och prata, nästvanligast var att de spelade fotboll eller andra bollspel, som visar att fotboll är en populär gren i kommunen. Annat som de tyckte om att göra var att hoppa hopprep eller ruta. Övriga saker som väckte intresse var att leka på skolans lekplan, umgås med vännerna, spela korgboll och gunga. Tyvärr fanns här också de som inte gjorde annat än se på då andra var aktiva. Bland pojkarna i årskurs sex var fotboll och andra bollspel ett stort intresse, det näst populäraste var att umgås med vänner och efter det kom att gå omkring och tala. Några stycken lekte på skolans lekplan medan en endast såg på då andra var aktiva. I årskurs sju var att bara ”stå och prata” en väldigt populär sysselsättning, både bland flickor och pojkar, efter det var det vanligaste bland flickorna att ”busa med kompisarna”, vilket möjligen kan ses som att de står och pratar. Pojkarnas intressen låg i fotboll, korgboll och pingis, medan flickorna främst aktiverade sig genom att lyssna på musik eller göra läxor.

I och med att eleverna börjar i årskurs sju och kommer in i tonåren, ofta en ny skolmiljö och i kontakt med äldre årskurser kan en av orsakerna till att de slutar röra på sig och stannar upp för att endast börja stå på skolgården vara osäkerhet och viljan att göra ett bra, eller enligt dem rätt intryck på de övriga i skolan, dvs. dem äldre i de årskurserna. I många fall kan det anses vara ”barnsligt” att sysselsätta sig med något de gjorde i de yngre årskurserna. (Evenshaug & Hallen 2001, s.306-307). Dessutom finns det inte möjlighet till fysisk aktivitet på utomhusutrymmena för årskurs sju till nio, i synnerhet inte i Kimitonejdens Skola, men i Dalsbruks skola finns det lite fler möjligheter till rörelse. I den finska Keskuskoulus årskurs sju till nio finns ett korgbolls nät som sysselsätter i synnerhet en del av pojkarna på rasterna. Könsskillnaderna verkar också spela sin roll i beteendet. Pojkarna håller ofta på med vad som möjligen kan kallas ”häftigare” saker, såsom fotboll, korgboll, bordtennis m.m. medan det i många fall förväntas att flickor ska vara lugnare och mer sansade och endast stå och titta på. Att bryta den normen kan vara ganska svår.

Motion får vi ofta dagligen i någon form, en form som jag enkäten valde att kalla ”nyttomotion”. Svaren i enkäten visade att många utan att de tänker på det blir både lite svettiga och andfådda under sina omedvetna motionsrundor. Kroppen mår trots bättre, eftersom den är gjord för att röra sig, om än i en lugn takt. Statens Näringsdelegation hänvisade till att det också finns en s.k. ”måldos” då det gäller nyttomotion, det är den osynliga motionen där det ingår vanligt hushållsarbete, trädgårdsarbete, gång i trappor m.m. ”Måldosen” har visat sig vara tillräckligt för att lättare upprätthålla grundkonditionen utöver de 1-2 timmarna som föreslås. (Statens näringsdelegation 2005, s.6, 43-45). Trots det visade enkätsvaren att ”nyttomotionen” kan variera väldigt mycket, en del av svaren visade att ungdomarna varken motionerade eller rörde på sig utan att de tänkte på det. Då aktualiseras frågan om det är så att ungdomarna möjligen skulle röra sig mer om de var tvungna till det, såsom att själva ta sig till skolan, till vänner osv. Kimitoöns kommun är en landsbygdskommun med långa avstånd. Den större delen av respondenterna, både i årskurs sex och sju var tvungna att åka skoltaxi eller -buss. Det visade sig att väldigt få föräldrar skjutsade sina ungdomar. Det betyder att den allmänna kollektivtrafiken används flitigt åtminstone till skolresor. En stor del av de tillfrågade använde dessutom cykel och endast några gick, vilket visar att de ungdomar som gick eller cyklade till skolan gjorde det väldigt aktivt, de flesta 3-5 gånger i veckan, vilket betyder att det förekommer en hel del motion som de inte tänkte på att de gjorde. En sak som bör beaktas angående det positiva svarsresultatet kring cykling och gång var att enkätundersökningen gjordes på våren efter att snön hade smält. Motivationen till att cykla och gå var således möjligen högre än om frågan skulle ha ställts till dem i januari då det fanns mycket snö och var väldigt kallt. Det här gör att ”måldosen” för ungdomarna blir lättare att fylla (Statens näringsdelegation 2005, s.43-43).

### **6.2.3 Matvanor, sömn och kost**

Det som intresserade mig mest med tanke på ungdomarna och deras sömn var antalet timmar de sov under nätterna. Det visade sig till min förvåning att majoriteten av respondenterna svarat att de sov längre än 7 timmar per natt, både i årskurs sex och sju. Jag har nämligen länge trott att med fri tillgång till TV, dator och mobiltelefon så finns det risk att nattsömnen blir lidande. Tiderna på dygnet då respondenterna lade sig var också rätt så annorlunda än vad jag fått uppfattning om, väldigt få vakade längre än till kl. 23, vilket är väldigt sent, de hade alltså möjlighet att sova alla 8 timmar som i dagens läge rekommenderas. Det betyder att trots att hobbyn kan pågå till sent på kvällen, och trots att

ungdomarna ofta har obegränsad tillgänglighet till TV och mobiltelefon samt dator så finns det en norm bland ungdomarna i Kimitoöns kommun att de lägger sig så pass tidigt att de hinner sova tillräckligt. (Saarenpää-Heikkilä 2009, s.38).

I enkätsvaren visade det sig att respondenterna hade aningen bristfälliga matvanor, i synnerhet då det gällde mat som smörgåsar och varma mål. Hälsosamt ätande är a och o för att kroppen ska orka med allt den dagligen utsätts för. Dessutom minskar hälsosam mat olika icke-smittsamma sjukdomar, s.k. välfärdssjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes m.m. Enligt respondenternas svar på enkäterna visade det sig att chips, hamburgare och fransk potatis var något som de åt mer sällan. Godis var populärare, kanske för att det är lättare att bära på en liten godispåse än en påse chips. Trots att Myllyniemi (2012, s.188, 192) menade att mat och matvanor är väldigt könsspecifika syntes det inte så tydligt i svaren på mina enkäter. Möjligen kan det vara så att flickorna väljer annan mat än pojkarna då de äter, men eftersom jag inte hade några fördjupade frågor kring det temat är det något som blir obesvarat.

#### **6.2.4 Energidrycker, alkohol och tobak**

Energidrycker och deras användning bland ungdomar är något som det talas mycket om i dagens läge, det anses att dagens ungdomar dricker mycket energidrycker och att en del är beroende av det, dessutom blir en del av ungdomarna beroende av sockret som finns i dryckerna. (Sundin 2005, s.4-10). I Kimitoöns kommun svarade över hälften av flickorna i årskurs sex och sju, samt hälften av pojkarna i årskurs sju att de inte drack några energidrycker över huvud taget. Bland pojkarna i årskurs sex var det något under hälften som också hade svarat att de inte drack energidrycker. De som svarat att de drack fler än en flaska eller burk per dag var trots det väldigt få, i alla årskurser, vilket är väldigt positivt, eftersom de burkar och flaskor som jag sett samlas i skräpkorgarna på ungdomsgårdarna, sannolikt endast kommer från ett fåtal ungdomar och inte från alla.

Angående frågorna om alkoholanvändning och tobaksrökning som ställdes till eleverna i årskurs sju var svaren väldigt positiva. Majoriteten av svaren jag fick visade att ingen varken rökte eller drack, eller ens hade smakat på alkohol. Reliabiliteten i resultatet är dock något som behöver tänkas på, eftersom det är ett väldigt känsligt ämne och någon av respondenterna kanske inte vågat svara ärligt ifall de rökte eller drack alkohol, eftersom de kanske var rädda för att det skulle komma fram vem som hade svarat vad på diverse frågor.

Resultatet, att majoriteten varken rökte eller drack alkohol kan ha att göra med den allmänna trenden att ungdomar efter millennieskiftet har minskat förbrukningen av både tobak och alkohol. Att de smakar en gång eller några kan bero på nyfikenhet och behovet att leta efter sin egen identitet. (Nuorista Suomessa 2010, s.34).

### **6.3 Användning av resultatet**

Hur kan då Kimitoöns kommun främja fritiden för sjätte och sjunde klassisterna på ett sätt som gynnar deras mentala och fysiska välmående? En sak skulle vara att utveckla skolornas ytor utomhus, för att inspirera och motivera ungdomarna till ökad rörelse, en annan sak skulle vara att utveckla ungdomsarbetet på ungdomsgårdarna så att ungdomarna skulle känna sig intresserade att besöka utrymmena. Att arbeta med ungdomarna för ungdomarna för att på så sätt få dem att känna sig delaktiga och på så vis också få dem intresserade av att påverka och utveckla deras fritid är något att sträva efter. Föreningar skulle också kunna rikta in sig mer på att deltagarna ska ha roligt än att de endast ska prestera.

Det här examensarbetet visar att ungdomarna är väldigt medvetna om sig själva och hur de vill eller inte vill ha det, samt var de tycker att känns bristfälligt. Att få ungdomarna att börja intressera sig för att tillsammans utveckla något kan vara utmanande, men då de väl kommer igång brukar idéerna och motivationen vara oändlig. I många fall är ungdomarna också intresserade av att vara delaktiga i planeringen av aktiviteten, bara de får friheten och stödet till det samt får arbeta på ett område som intresserar dem. Ett exempel är Pargas hardcore city (PHCC) som startats för ungdomar och senare helt och hållets styrs av ungdomarna själva. (Skärgårdsstaden Pargas 2013). Min utgångspunkt har således varit att kartlägga ungdomarnas behov och önskemål, så att övriga inblandade lättare ska ha möjlighet att kunna utveckla en fungerande fritid för ungdomarna främst i den aktuella kommunen, men också på andra orter om intresse finns.

## Källförteckning

Ahonen T. m.fl. (2008) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille – 7-18 vuotiaille.*

[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf) (Hämtat: 23.3.2012)

Diabetesliitto (2008) *Diabeetikon ruokavaliosuositus 2008.*

[www.diabetes.fi/files/308/Ruokavaliosuositus.pdf](http://www.diabetes.fi/files/308/Ruokavaliosuositus.pdf) (Hämtat: 13.12.2012)

Eliasson A. (2010) *Kvantitativ metod från början.* 2 uppl. Lund: Studentlitteratur

Eljertsson G. (2005) *Enkäten i praktiken: En handbok i enkätmetodik.* 2 uppl. Lund: Studentlitteratur

Evenshaug O. & Hallen D. (2001) *Barn- och ungdomspsykologi.* 2 uppl. Lund: Studentlitteratur AB

Erling A. & Hwang P. (red.) (2001) *Ungdomspsykologi – Utveckling och livsvillkor.* Stockholm: Natur och kultur s.140-160

Helve H. (2002) *Arvot, muutos ja nuoret.* Helsingfors: Yliopistopaino

Hoikkala T. & Sell H. (red.) (2007) *Nuorisotyötä on tehtävä – Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet.* Helsingfors: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura s.299-319

Holme I. & Solvang B. (1997) *Forskningsmetodik – Om kvalitativa och kvantitativa metoder.* Lund: Studentlitteratur

Juote A. (2012) *Urheilujärjestöt karkottavat nuoret liikunnan parista.*

[http://yle.fi/uutiset/urheilujarjestot\\_karkottavat\\_nuoret\\_liikunnan\\_parista/6187561](http://yle.fi/uutiset/urheilujarjestot_karkottavat_nuoret_liikunnan_parista/6187561) (Hämtat: 5.8.2012)

Kimitoöns kommun (2012) *Idrott och motion.* [http://www.kimitoon.fi/sv/fritid-och-kultur/idrott\\_och\\_motion/](http://www.kimitoon.fi/sv/fritid-och-kultur/idrott_och_motion/) (Hämtat: 7.1.2013)

Kimitoöns kommun (2012) *Ungdomsgårdar*. <http://www.kimitoon.fi/sv/fritid-och-kultur/ungdom/ungdomsverksamhet/> (Hämtat: 7.1.2013)

Kronqvist D. (2013, 13 februari). Soffpotatisen ökar snabbt i vikt. *Hufvudstadsbladet*, s.16-17.

Lalander P. (2000) Den smutsiga drycken. *Nordisk alkohol- och narkotikatidsskrift*, 17 (5-6), s.323-339.

Meltzer H.M., Fotland T. Ø., Alexander J., Elind E., Hallström H., Lam H.R., Liukkonen K-H., Petersen M.A. & Solbergdottir J.E. (2008) *Risk assessment of caffeine among children and adolescents in the Nordic countries*. Köpenhamn: Nordic Council of Ministers

Myllyniemi S. (2008) *Mitä kuuluu? Nuorisobarometri 2008*. Helsingfors: Opetusministeriö, Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisoasiain neuvottelukunta

Myllyniemi S. (2009) *Tadekohtia – Nuorisobarometri 2009*. Helsingfors: Opetusministeriö, Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisoasiain neuvottelukunta

Myllyniemi S. (2012) *Monipolvinen hyvinvointi – Nuorisobarometri 2012*. Helsingfors: Opetusministeriö, Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisoasiain neuvottelukunta

Männikkö T. (2013, 8 februari). Allt färre unga svenskar dricker alkohol. *Åbo Underrättelser*, s.15.

Nilsson P. (1998) *Fritid i skilda världar*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen

Nuorista Suomessa (2010) *Nuorista Suomessa 2010*.  
[www.alli.fi/binary/file/-/id/665/fid/793/](http://www.alli.fi/binary/file/-/id/665/fid/793/) (Hämtat: 11.12.2012)

Nuorista Suomessa (2012) *Nuorista Suomessa 2012 - Tietoa nuorista, heidän asemastaan elinoloistaan ja nuorisotyöstä, 2012*. Allianssi.  
[www.alli.fi/binary/file/-/id/615/fid/1803](http://www.alli.fi/binary/file/-/id/615/fid/1803) (Hämtat: 11.12.2012)

Pointti (2012) *Harrastushaku*. <http://www.pointti.info/vapaa-aika/harrastushaku?activity=&municipality=Kemi%C3%B6&event=&freesearch=&oldactivity=&s=5> (Hämtat: 12.2.2012)

Olsson H. & Sörensen S. (2007) *Forskningsprocessen – Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber AB

Pargas Stad (2013) *Musik*. [http://www.pargas.fi/web/tjanster/kultur/kulturforeningar/sv\\_SE/musik/](http://www.pargas.fi/web/tjanster/kultur/kulturforeningar/sv_SE/musik/) (Hämtat: 2.4.2013)

Saarenpää-Heikkilä O. (2009) Koululaisten uniongelmat voidaan ehkäistä ennalta. *Suomen Lääkärilehti*, 64 (1-2), 35–41.

Skelton T. och Valentine G. (red.) (1998) *Cool places – Geographies of youth cultures*. London: Routledge s.1-34, 120-129, 288-304

Statens näringsdelegation (2005) *Finska näringsrekommendationer – kost och motion i balans*. Helsingfors: Statens näringsdelegation

Sundin A. (2004) *Sockerberoende – Söt fantasi eller bitter verklighet?* Stockholm: Fitnessförlaget

Wilska T-A. (red.) (2005) *Erilaiset ja samanlaiset – Nuorisobarometri 2005*. Helsingfors: Opetusministeriö, Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisoasiain neuvottelukunta





Hej!

Fritidsenheten på Kimitoöns kommun kommer under tiden 2 – 20.4.2012 att göra en forskning över barn och ungas aktivitets- och motionsvanor. Det kommer att göras med hjälp av en enkät som barnen svarar på i skolan.

Om ni inte vill att ert barn ska delta meddela det till Lenita Lundström innan fredagen den 30.3

lenita.lundstrom@kimitoon.fi

Tel.nr. 050 344 6609

Med vänlig hälsning

Mariella Storbacka, praktikant på fritidsenheten

## Fart och fläng piggar upp!

Du är

- ☐ Flicka
- ☐ Pojke

Hur lång är du?

---

Vad väger du?

---

Hur ofta rör du dig så du är svettig och andfådd i minst en halvtimme, och lite trött efteråt?

- ☐ 6 gånger i veckan
- ☐ 4-5 gånger i veckan
- ☐ 3 gånger i veckan i eller färre
- ☐ 1 gång i veckan
- ☐ Mindre än 1 gång i veckan
- ☐ Aldrig

Är du aktiv under dina gymnastiklektioner i skolan?

- ☐ Ja
- ☐ Jag försöker mitt bästa
- ☐ Ibland om jag orkar
- ☐ Nej

Hur ofta rör du på dig i skolan?

- ☐ Nästan varje rast
- ☐ 1-2 raster per dag
- ☐ Inte alls, jag ser bara på då andra gör det

Vad gör du på rasterna i skolan?

- ☐ Spelar fotboll eller andra bollspel (såsom boboll, brännboll, kastar boll m.m.)
- ☐ Hoppas hopprep eller ruta
- ☐ Leker på skolans lekplan
- ☐ Jag gör ingenting annat än ser på då andra spelar
- ☐ Annat, vad? \_\_\_\_\_

Hur mycket rör du på dig varje dag i skolan och på fritiden?

- ☐ Mer än 2 timmar
- ☐ Ungefär 1,5 timmar
- ☐ Minst en timme
- ☐ En halvtimme eller mer
- ☐ Mindre än en halvtimme

Vad ger motion och hobbyer åt dig?

- ☐ Glädje
- ☐ Vänner
- ☐ Fasta rutiner
- ☐ Frisk luft
- ☐ Ett starkt hjärta
- ☐ Bra självförtroende
- ☐ Håller vikten i ordning
- ☐ Ett starkt skelett
- ☐ Energi
- ☐ Bra sömn
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

Räkna upp dina hobbyer och intressen, också de som inte är sport:

---

---

---

---

---

Vad skulle motivera dig att motionera eller röra på dig mer?

---

---

---

---

---

Skulle du ha ett större intresse att delta i någon aktivitet om det ordnades skjuts till den?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Har det någon betydelse vad dina kompisar tycker i ditt val av hobby?

- ☐ Ja, väldigt mycket
- ☐ En del
- ☐ Lite
- ☐ Inte alls

Får du delta i den hobby du vill oberoende av vad den kostar?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Får du ”nyttomotion” på fritiden och vad? Som att du går eller cyklar till dina kompisar, skolan eller någon aktivitet på kvällen.

---

---

---

---

---

Hur tar du dig till skolan?

- ☐ Du går
- ☐ Du cyklar
- ☐ Dina föräldrar kör dig
- ☐ Du åker skoltaxi eller buss

Om du på förra frågan svarade att du går eller cyklar till skolan, hur ofta gör du det?

- ☐ 3-5 gånger i veckan
- ☐ 1-2 gånger i veckan

Deltar du i olika aktiviteter (också piano, konst, dans, scouting m.m.) som ordnas av olika föreningar på Kimitoön eller någon annanstans?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Om du svarade ja på förra frågan, så hur ofta?

- ☐ Flera än 4 gånger i veckan
- ☐ 3 gånger eller mindre i veckan
- ☐ En gång i veckan
- ☐ Några gånger i månaden
- ☐ Några gånger i året

Hur många olika sorters hobbyer och intressen har du?

- ☐ Fler än 4
- ☐ 3 stycken eller mindre
- ☐ En
- ☐ Jag har ingen hobby

Om du i förra frågan svarade att du inte har någon hobby, kan du då berätta varför?

---

---

---

---

---

Har du slutat eller vill du sluta med någon aktivitet?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Om du svarade ja på förra frågan, varför vill du sluta/slutade du med aktiviteten?

---

---

---

---

---

Dricker du energidricka?

- ☐ Ja
- ☐ Nej



Hur mycket energidricka dricker du?

- ☐ Fler än en flaska per dag
- ☐ Mindre än en flaska per dag
- ☐ Mindre än 3 flaskor i veckan
- ☐ Jag dricker inte energidricka

Vilken tid går du och lägger dig på kvällen?

- ☐ Kl. 20-21
- ☐ Kl. 21-22
- ☐ Kl. 22-23
- ☐ Kl. 23-24
- ☐ Senare än kl. 24.00

Vilken tid brukar du vakna på morgonen?

---

---

Hur många gånger om dagen brukar du äta mat? ("riktiga" mål och smörgåsar)

---

Hur ofta äter du chips?

- ☐ 1 gång om dagen
- ☐ 3 gånger i veckan eller mindre
- ☐ Mindre än en gång i veckan
- ☐ Ibland
- ☐ Jag äter inte chips

Hur ofta äter du hamburgare och fransk potatis?

- ☐ 1 gång om dagen
- ☐ 3 gånger i veckan eller mindre
- ☐ Mindre än en gång i veckan
- ☐ Ibland
- ☐ Jag äter inte hamburgare och fransk potatis

Hur ofta äter du godis?

- ☐ 1 gång om dagen
- ☐ 3 gånger i veckan eller mindre
- ☐ Mindre än en gång i veckan
- ☐ Ibland
- ☐ Jag äter inte godis

Kommer du att när du börjat 7:e klass börja besöka någon av ungdomsgårdarna? (Banan, Lammis, Slaggis)

☐ Ja

☐ Nej

Om du svarade nej, varför?

---

---

---

---

---

**Tack!**

## Fart och fläng piggar upp!

Du är

- ☐ Flicka
- ☐ Pojke

Hur lång är du?

---

Vad väger du?

---

Hur ofta rör du dig så du är svettig och andfådd i minst en halvtimme, och lite trött efteråt?

- ☐ 6 gånger i veckan
- ☐ 4-5 gånger i veckan
- ☐ 3 gånger i veckan i eller färre
- ☐ 1 gång i veckan
- ☐ Mindre än 1 gång i veckan
- ☐ Aldrig

Är du aktiv under dina gymnastiklektioner i skolan?

- ☐ Ja
- ☐ Jag försöker mitt bästa
- ☐ Ibland om jag orkar
- ☐ Nej

Hur ofta rör du på dig i skolan?

- ☐ Nästan varje rast
- ☐ 1-2 raster per dag
- ☐ Inte alls, jag ser bara på då andra gör det

Vad gör du på rasterna i skolan?

---

---

---

---

---

Hur mycket rör du på dig varje dag i skolan och på fritiden?

- ☐ 2 timmar eller mer
- ☐ Ungefär 1,5 timmar
- ☐ Minst en timme
- ☐ En halvtimme eller mer
- ☐ Mindre än en halvtimme

Vad ger motion och hobbyer åt dig?

- ☐ Glädje
- ☐ Vänner
- ☐ Fasta rutiner
- ☐ Frisk luft
- ☐ Ett starkt hjärta
- ☐ Bra självförtroende
- ☐ Håller vikten i ordning
- ☐ Ett starkt skelett
- ☐ Energi
- ☐ Bra sömn
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

Räkna upp dina hobbyer och intressen, också de som inte är sport:

---

---

---

---

---

Vad skulle motivera dig att motionera eller röra på dig mer?

---

---

---

---

---

Skulle du ha ett större intresse att delta i någon aktivitet om det ordnades skjuts till den?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Har det någon betydelse vad dina kompisar tycker i ditt val av hobby? (som t.ex. piano eller motion)

- ☐ Ja, väldigt mycket
- ☐ En del
- ☐ Lite
- ☐ Inte alls

Får du delta i den hobby du vill oberoende av vad den kostar?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Får du ”nyttomotion” på fritiden och vad? Som att du går eller cyklar till dina kompisar, skolan eller någon aktivitet på kvällen.

---

---

---

---

---



Hur tar du dig till skolan?

- ☐ Du går
- ☐ Du cyklar
- ☐ Dina föräldrar kör dig
- ☐ Du åker skoltaxi eller buss

Om du på förra frågan svarade att du går eller cyklar till skolan, hur ofta gör du det?

- ☐ 3-5 gånger i veckan
- ☐ 1-2 gånger i veckan

Deltar du i olika aktiviteter (också piano, konst, dans, scouting m.m.) som ordnas av olika föreningar på Kimitoön eller någon annanstans?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Om du svarade ja på förra frågan, så hur ofta?

- ☐ Flera än 4 gånger i veckan
- ☐ 3 gånger eller mindre i veckan
- ☐ En gång i veckan
- ☐ Några gånger i månaden
- ☐ Några gånger i året

Hur många olika sorters hobbyer och intressen har du?

- ☐ Fler än 4
- ☐ 3 stycken eller mindre
- ☐ En
- ☐ Jag har ingen hobby

Om du i förra frågan svarade att du inte har någon hobby, kan du då berätta varför?

---

---

---

---

---

Har du slutat eller vill du sluta med någon aktivitet?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Om du svarade ja på förra frågan, varför vill du sluta/slutade du med aktiviteten?

---

---

---

---

---

Dricker du energidricka?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Hur mycket energidricka dricker du?

- ☐ Fler än en flaska per dag
- ☐ Mindre än en flaska per dag
- ☐ Mindre än 3 flaskor i veckan
- ☐ Jag dricker inte energidricka

Har du druckit alkohol?

- ☐ Jag har varit alkoholpåverkad några gånger
- ☐ Jag har smakat
- ☐ Nej, jag dricker inte alkohol

Har du rökt?

- ☐ Jag gör det regelbundet
- ☐ Jag har smakat
- ☐ Nej, jag röker inte

Vilken tid går du och lägger dig på kvällen?

- ☐ Kl. 20-21
- ☐ Kl. 21-22
- ☐ Kl. 22-23
- ☐ Kl. 23-24
- ☐ Senare än kl. 24.00

Vilken tid brukar du vakna på morgonen?

---

---

Hur många gånger om dagen brukar du äta mat? ("riktiga" mål och smörgåsar)

---

Hur ofta äter du chips?

- ☐ 1 gång om dagen
- ☐ 3 gånger i veckan eller mindre
- ☐ Mindre än en gång i veckan
- ☐ Ibland
- ☐ Jag äter inte chips

Hur ofta äter du hamburgare och fransk potatis?

- ☐ 1 gång om dagen
- ☐ 3 gånger i veckan eller mindre
- ☐ Mindre än en gång i veckan
- ☐ Ibland
- ☐ Jag äter inte hamburgare och fransk potatis

Hur ofta äter du godis?

- ☐ 1 gång om dagen
- ☐ 3 gånger i veckan eller mindre
- ☐ Mindre än en gång i veckan
- ☐ Ibland
- ☐ Jag äter inte godis

Besöker du någon av ungdomsgårdarna?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Hur ofta besöker du någon av ungdomsgårdarna? (Banan, Lammis, Slaggis)

- ☐ Minst 4 gånger i veckan
- ☐ Mindre än 4 gånger i veckan
- ☐ En gång i veckan
- ☐ Mindre än 1 gång i veckan

Är tiderna och dagarna som ungdomsgårdarna är öppna bra nu?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Om du svarade nej på förra frågan, har du något förslag och önskemål om andra tider och dagar som de kan vara öppna? Skriv dem på raden:

---

---

---

---

---

Är du intresserad av att åka buss från Kimito till Dalsbruks ungdomsgård eller tvärtom? T.ex. på fredagar.

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Om du inte besöker någon av ungdomsgårdarna, berätta gärna varför:

---

---

---

---

**Tack!**